2007 №6/54/

ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Избавление от хандры

Школа долголетия

Анатомия болезни: варикоз

Капли «Вербена - чистые сосуды»

В отличие от средств, действующих на отдельные причины заболевания, капли **«Вербена - чистые сосуды»** решают проблему предотвращения болезней сосудов комплексно.

Комплексная защита сосудов

Снижает уровень холестерина

Восстанавливает эластичность сосудов

Оказывает общеукрепляющее действие

Препятствует тромбообразованию

Улучшает микроциркуляцию

Улучшает проходимость сосудов

Бактериостатическое
Ангиопротекторное
ВЕРБЕНА

Венотонизирующее
Сосудорасширяющее
ГОТУ КОЛА

Улучшает
Антиагрегантное
микроциркуляцию
ГИНКГО БИЛОБА

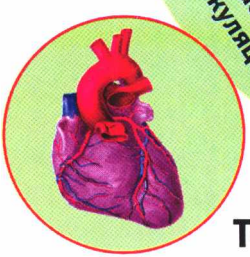
РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ
Снижает давление
Витаминизирующее

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ
Кровоочищающее
Антиоксидантное

КАЛЕНДУЛА
Снижает давление
Восстанавливающее

Гипохолестеринемическое
Желчегонное
ОДУВАНЧИК

Антисклеротическое
Противоотечное
ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА



Телефон для справок:

(495) 686-08-42

Спрашивайте в аптеках.

Разработано в Швейцарии. Продукция компании Newman nutrients AG.

БАД. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.10679.9.05 от 27.09.2005 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г. один раз в два месяца.
№ 6 (54)
ноябрь – декабрь 2007 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Ольга ПАПКОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Алексей ИВАНОВ (ИТАР-ТАСС)

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

Борис ЧЕРНЫШЕВ
«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ» СТАНЕТ ЕЖЕМЕСЯЧНЫМ ЖУРНАЛОМ 3

Владимир НАЙДИН
НЕ ДАВАЙТЕ СВОЕМУ МОЗГУ ЗАСЫПАТЬ 4

Евгений ТЕРЕНТЬЕВ
ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ, ТУБЕРКУЛЕЗЕ, РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ 12

Армен БУНАТЯН
ЧЕЛОВЕК НЕ ДОЛЖЕН СТРАДАТЬ ОТ БОЛИ 17

Виктор АЛЕКСЕЕВ
ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ 20

Валерий МОМОТОВ
В НАШЕЙ СЕМЬЕ ВОДКА ВСЕГДА БЫЛА ТОЛЬКО ЛЕКАРСТВОМ 27

Евгений ТАРАСОВ
ОСЕННЯЯ ХАНДРА – НЕ ПОВОД ДЛЯ ПАНИКИ 29

Александр КРЫЛОВ
ЗНАКОМЬТЕСЬ: НЕВРОПАТОЛОГ 32

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 37

Александр ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ
ВАРИКОЗ ОПАСЕН ТЯЖЕЛЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ 47

Ирина АНДРИАНОВА
МОЖЖЕВЕЛЬНИК ПОВЫШАЕТ ЖИЗНЕННУЮ АКТИВНОСТЬ 58

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

© Журнал «Предупреждение», 2007

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Вячеслав НИКОЛАЕВ
ЕСЛИ У ВАС МИГРЕНЬ... 62

Владимир КАРПИНСКИЙ
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ОЧИЩАЙСЯ! 68

Марина МАТВЕЕВА
НЕ ПРОПУСТИТЕ ЗВОНОЧЕК! 74

Виктор КОСТЕРОВ
БОЛЯТ СУСТАВЫ? ПОМОЖЕТ САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ 78

Ирина ЧЕКАЛИНА
БАЗИЛИК – ДУШИСТАЯ ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ 84

Леонид ГРУЗДЕВ
СИЛЬНЫЙ ПОЛ ПОДВЕРЖЕН СТРЕССАМ 88

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРЯХ МИРА 93

Николай СВОБОДИН
«УТОМЛЯТЬ ТЕЛО СВОЕ, ДАБЫ УКРЕПИТЬ ОНОЕ БОЛЬШЕ» 99

Алексей БЕЛОКУРОВ
УРОК ВОСПИТАНИЯ 102

Дмитрий КОЛГАНОВ
ЖИВАЯ ВОДА 105

Александр ШИНКАРЕВ
МНЕ НРАВЯТСЯ ЧУЖИЕ ГОРОДА 107

Леонид АРОНОВ
БОЖЕ, Я В РАЮ! 108

Михаил ЗОЩЕНКО
ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ 111

КРОССВОРД 116

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО 118

СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2007 ГОД 119

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, 261-62-93 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 24.10.2007 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Общий тираж 152420 экз. Заказ № 2423.

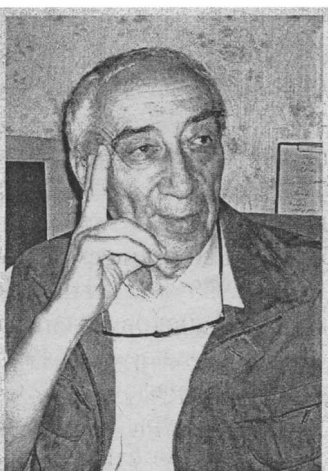
Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38, тираж 145920 экз.

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ» СТАНЕТ ЕЖЕМЕСЯЧНЫМ ЖУРНАЛОМ

Уважаемые читатели, вы держите в руках шестой номер журнала 2007 года. В какой-то мере это исторический экземпляр. Он как бы подводит черту под восьмилетним периодом, когда издание выходило один раз в два месяца. С января 2008 года периодичность наших с вами встреч увеличится вдвое: «Предупреждение» станет ежемесячным журналом. Таким образом, уже в первом полугодии вы получите шесть номеров – столько, сколько раньше получали за год. В преддверии грядущих перемен невольно хочется оглянуться назад и подвести некоторые итоги. С мая 1999 года по ноябрь 2007 года увидели свет 54 номера «Предупреждения». Напомню, что журнал был задуман для перепечатки лучших материалов из прежних вестников «ЗОЖ». Но со временем издание переросло эти рамки и стало своеобразным дополнением к вестнику. Авторы журнала помогали людям расширить и углубить свои знания в самых различных областях народной и официальной медицины. Это направление останется главным в нашей дальнейшей работе. Мы верим, что более высокая подписная цена на полугодие (шесть номеров стоят, увы, дороже трех) не отпугнет тех, кто стремится прожить дольше. Мы рассчитываем на вашу поддержку. Оставайтесь с нами!

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала
«Предупреждение».

ВЛАДИМИР НАЙДИН: НЕ ДАВАЙТЕ СВОЕМУ МОЗГУ ЗАСЫПАТЬ



74-летний доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделением реабилитации Научно-исследовательского института нейрохирургии имени академика Н.Н.Бурденко Владимир Львович НАЙДИН специалист в той области медицины, которая требует от врача и глубоких, и разносторонних знаний. Широта устремлений проявилась в нем уже в молодости – Владимир Найдин выступал на высоком уровне в состязаниях по современному пятиборью, а это – верховая езда, фехтование, стрельба, плавание, бег, был разрядником по многим видам спорта. В более поздние годы Владимир Львович проявил себя как писатель, автор книг интересных рассказов – серьезных и с юмором, трогательных и жестких.

– Владимир Львович, расскажите, пожалуйста, что такое реабилитация и, в частности, нейрореабилитация? Боюсь, не все наши читатели имеют об этом достаточно полное представление.

– Это восстановление и компенсация функций человека, перенесшего какой-либо мозговой удар – инсульт, травму, инфекционное заболевание. Не столько возврат к прежнему образу жизни, сколько воссоздание ее качества. Реабилитация есть в разных областях медицины – в онкологии и гинекологии, неврологии и нейрохирургии, в ортопедии и офтальмологии. В каждой области свои особенности.

Но в основе всех реабилитационных мер помимо лекарств лежат еще и физические способы восстановления. К ним относятся лечебная гимнастика, массаж, мануальная терапия. Теперь появилась новая специальность – остеопатия. И, конечно же, физиотерапия всех видов – это отдельная история. Кроме того, бальнеотерапия – ванны, вытяжения в воде, грязи. Весь комплекс оздоровительных мер, в том числе специализированных, узких – все это входит в арсенал реабилитации.

– Почему вы предпочли это направление? Так получилось в жизни или это был осознанный выбор?

– Так сложилась моя биография. Я окончил институт физкультуры: в медицинский – это был 1951 год – не смог поступить. Потом меня призвали в армию. Служил в войсках ПВО, спорт не бросал, выступал за свою войсковую часть в различных видах состязаний. Вернувшись из армии, я решил вновь поступать в медицинский. Но сперва определился на работу методистом лечебной физкультуры в детскую больницу в Ховрине, где лечились дети с полимиелитом. Начал осваивать эту специальность. У меня были замечательные наставники – Маргарита Вильгельмовна Курелла, знаменитый методист, удивительный человек и специалист высокого класса, и Лариса Васильевна Кольцова, хирург-ортопед, тонкий и душевный человек. Она впервые допустила меня до операционного стола – я ей ассистировал. Это было увлекательное дело. А затем мне удалось поступить в мединститут сразу на второй курс, где поначалу удержался с трудом, поскольку работать я не бросил. Все то время, что учился, я продолжал трудиться в той же детской больнице. Сначала методистом, а потом, когда стал постарше и знаний набрался – врачом-ортопедом.

Ну, а по окончании медицинского меня направили сюда, в институт Бурденко – заведовать кабинетом лечебной физкультуры, потому что это было моей специальностью. Лечебная физкультура переросла в реабилитацию. С 1962 года – уже более 45 лет – я здесь работаю.

Реабилитация – синтетическая специальность. Работая здесь, в нашем отделении, надо равноценно знать неврологию, нейрохирургию, ортопедию, нейропсихологию, логопедию, физиотерапию... Комбинация всех этих специальностей позволяет успешно восстанавливать заболевшего человека. Когда в наше отделение поступает больной после операции, его опекает целая команда реабилитологов, в которую входят логопед, психолог, методист, массажист, физиотерапевт. Они выбирают наиболее пострадавшие системы больного. И как бы со всех сторон «наваливаются» на недуг. Друг другу помогая, советуя, подсказывая, чередуясь друг с другом... В итоге человек получает полноценную реабилитацию.

– Какого рода больные чаще всего к вам поступают?

– После операций на мозге: сосудистых операций (аневризмы), после удаления опухолей мозга, черепно-мозговых травм, после некоторых операций на позвоночнике. Всего, что вызывает нарушение функций. Есть у нас и свой способ неоперационного лечения межпозвонковых грыж и дискогенных радикулитов.

– Давайте поговорим о том, что, безусловно, будет интересно большинству наших читателей. Как в преклонном возрасте сохранить работоспособность, ясный ум, хорошую память?

– Все это напрямую связано с деятельностью мозга. Главное условие – не давать мозгу заснуть, засохнуть, заржаветь. Его надо постоянно напрягать, упражнять. И упражнять его можно разными способами. Даже самыми простыми. Кроссворды, судоку. Игры – в карты, в домино, в нарды. Шашки и шахматы – это уже высший класс. Все это для того, чтобы человек принимал некие решения. Причем нестандартные. Стандартные решения не развивают мозг.

Наш мозг работает, как компьютер – только намного мощней. И в отличие от компьютера, когда что-либо обдумываем или решаем, мы, не перебирая все возможные ва-

рианты, сразу перескакиваем в нужный нам пункт. Точное попадание – признак острого ума. Это осуществляется передачей импульса с нервного волокна через синапс – так называют функциональный контакт мембран двух нервных клеток – на другое нервное волокно или нервную клетку. У нас в мозгу постоянно вспыхивают, словно лампочки, пульсируют сотни тысяч таких электро-биохимических передач. Зажигаются одни, гаснут, вспыхивают другие... Мозг непрерывно работает. Даже во сне. Люди, которые постоянно загружают свой мозг, занимаясь умственным трудом, медленней стареют в психологическом смысле, потому что стабильно тренируют именно эти передаточные механизмы с одного нерва на другой. Стимулируют свой мозг. Вот наглядный пример. Недавно довелось мне присутствовать на сессии Академии наук. Я увидел несколько сотен седовласых людей – большинству из них за 60, а то и за 70 – удивительно активных, продуцирующих идеи, разнообразно общающихся друг с другом, – живущих творческой жизнью.

– Значит ли это, что у людей физического труда память к старости притупляется быстрее?

– Нет, это совсем не так. Любой физический труд, если он, конечно, не совершенно примитивный или каторжный, требует мозговой деятельности. Возьмите лекальщика высокого разряда, краснодеревщика, токаря. Это, как правило, зрелый человек. Чтобы достигнуть такого уровня, надо многое знать и уметь. На это уходят годы.

– А существуют какие-то продукты, которые улучшают ясность мысли, укрепляют память?

– Нет. Ни одна из продуктовых теорий не нашла своего подтверждения. Поэтому разговоры о том, надо есть мясо или нет – они беспочвенны. Отказ от мяса никак не повлияет на деятельность мозга. Если человек хочет без него обходиться – пусть. Но многие не могут. Тридцать процентов людей, а у мужчин это все шестьдесят процентов, от мяса отказаться не в состоянии. Они начинают болеть, впадают в депрессию. Вспомните термин «голодный муж». Это из той же оперы. Человек раздражен, почти разъярен. Он должен съесть кусок

мяса. У него условный рефлекс на мясо. В то же время многие вегетарианцы прекрасно себя чувствуют.

Тут должен действовать лишь здравый смысл – не переедать. Наш организм умный – он способен синтезировать необходимые ему аминокислоты из разной пищи. Заботиться о диете для памяти совершенно не нужно. Для укрепления памяти необходимо тренировать мозг. У меня был родной дядя, который в свои 93 года каждый день выучивал по стихотворению или отрывку из поэмы «Полтава». Он мне с гордостью говорил при встречах: «У меня на два часа тридцать пять минут текста». Он постоянно не только учил новые стихи, но и старые повторял. Конечно, у него были ясное мышление и хорошая память.

Но стоит уткнуться в телевизор – все, «гасите свет», человек глупеет. Потому что для мозга это пассивный процесс. Потому что нет обратной связи и нет активного соучастия в ситуации.

– А сон? Как он влияет на память, на работу мозга?

– Кто и сколько любит спать? И кому сколько нужно? Каждый человек знает свой предел и не должен себя насиловать. Многие, у кого мозг очень активный, ярый, меньше спят – им скучно спать. А другому вынь да положь девять часов, иначе он инвалид, гудит голова, все кружится перед глазами, он забывает, где что у него лежит. У каждого своя норма сна. Она может меняться на протяжении жизни. Говорят, что старики меньше спят. Не всегда. Во многих случаях они спят дольше.

– Лично вы сколько спите?

– Я нормально сплю, 7 – 8 часов. Мне надо высыпаться, чтобы голова работала.

– Расскажите, когда и почему вы занялись писательством?

– Начал писать давно, но по литературным меркам в довольно позднем возрасте, где-то на рубеже своих сорока лет. Мне захотелось написать сначала армейские рассказы. Потом я вспомнил институт физкультуры – получились новеллы на спортивные темы. То есть почти по-стариковски я начал вспоминать то, что со мной было, волновало и оставило след. Это доставляло мне удовольствие. Стало моим хобби. Продолжаю писать и сейчас.

– А как совмещаете с работой? К вам, я вижу, каждый день нескончаемая череда пациентов.

– Рано утром пишу, поздно вечером. А также в субботу и воскресенье. Причем пишу я только рассказы и довольно быстро. Но долго обдумываю сюжет. Я вот ходьбу люблю. Во время прогулок прокручиваю варианты. Потом сажусь – и сразу пишу. На рассказ уходит три-четыре дня. Иногда – больше.

– Кстати, свою первую книгу рассказов – она вышла в 1978 году – вы посвятили ходьбе. Десять или двенадцать новелл – и все о ходьбе в разных ее видах и аспектах. Как возник такой замысел?

– Я тогда сотрудничал с журналом «Физкультура и спорт», печатал там свои рассказы. И мне предложили написать такой тематический цикл, чтобы совместить, как сейчас говорят, в одном флаконе и занимательное чтение, и советы врача. Рассказы эти потом вышли отдельной книжкой, называлась она «Десять тысяч шагов к здоровью», тираж разошелся мгновенно. Чуть позже книгу издали в Киеве и Минске. И даже для слепых по системе Брайля.

– Советы актуальны и сегодня?

– Конечно. Готов повторить некоторые из них для читателей «Предупреждения».

– Поскольку ваш мозг постоянно загружен работой, у вас в преддверии 75-летия, полагаю, нет проблем с памятью?

– Проблемы, конечно, существуют и есть особенности. Почему-то не запоминаю стихов. Ну не ложатся они в мою память. Путаюсь, забываю строчки... Словом, бесполезное дело. А вот прозу запоминаю хорошо. «Театральный роман» Булгакова, который люблю, знаю почти наизусть. Могу прочитать по памяти большие куски из «Мастера и Маргариты». Ильфа почти всего наизусть знаю. Что меня веселит, то и помню. Обожаю Чехова, перечитываю каждую неделю.

– Ваш распорядок дня?

– Утром обязательно делаю зарядку. Отжимаюсь и довольно много. Заставляю себя делать это более пятидесяти раз. Это трудно, но стараюсь... А еще подтягиваюсь – турничок у меня оборудован в дверях. Подтягиваюсь, правда, мало – не хватает сил. Потом делаю легкие наклоны туда-сюда. И

все. Это позволяет мне держать форму. Кроме того, физические упражнения – лучший стимулятор иммунитета. Сопротивляемость организма повышается. Это доказал замечательный врач академик Андрей Иванович Воробьев.

– А ходьба?

– Хожу вечером. Но меньше, чем хотелось бы. Мало времени остается. А вот в выходные, которые обычно провожу с внуками, вместе мы много ходим. И им полезно, и мне. Когда вечером совсем уже нет времени на прогулку, домой поднимаюсь по лестнице пешком. Живу я на одиннадцатом этаже. Это хорошая компенсация.

Беседу вел Михаил БЛАТИН.

* * *

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ВЛАДИМИРА НАЙДИНА НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ

• *Начните пешие прогулки с очень небольшой нагрузки: 10 – 15 минут. Идите неторопливым шагом. Не держите в руках никаких предметов (сумочек, портфелей), руки должны свободно и широко двигаться в такт шагам. Такие короткие прогулки лучше совершать два раза в день – утром и вечером или сразу после работы и перед сном. Если вы горожане, старайтесь строить маршрут в зеленой зоне: на бульваре, в парке, на набережной. После прогулки не должно быть ощущения усталости, вялости.*

• *Через 2-3 дня увеличьте время ходьбы всего на 5 минут, а еще через неделю – еще на 5 минут. Продолжительность вашей ходьбы стала 20 – 25 минут. Теперь прибавьте скорость, немного, чуть-чуть. Дышите так же глубоко, увеличьте амплитуду движения рук. Ходьба станет энергичнее. Походите месяц или даже два в таком темпе, а потом прибавьте еще 5 минут и через неделю еще 5. Получится 30 – 35 минут. Следующая 10-минутная прибавка – только через два месяца. Потом можно в течение целого года не увеличивать нагрузку, проходя по 40 – 45 минут. Это уже хорошая и очень полезная прогулка. Если вы чем-то переболели – не беда. Начните снова*

с 10 минут и постепенно, но несколько быстрее, чем вначале, набирайте километраж.

• *Важное слагаемое оздоровительной ходьбы – правильное и ритмичное дыхание, соотношение длины вдоха и выдоха. Лучше всего вдох и выдох распределять по количеству шагов. Например, на два шага – вдох, на четыре – выдох или на два – вдох, на пять – выдох. В дыхательных движениях обязательно должны участвовать мышцы живота. Во время вдоха брюшная стенка выпячивается вперед (тогда диафрагма опускается вниз и способствует более полному наполнению легких), а во время выдоха втягивается (диафрагма поднимается и помогает выжать воздух из легких). Кстати, пение во время ходьбы (его, конечно, условно можно назвать пением) помогает работе брюшной стенки и, главное, удлинению выдоха.*

• *Плохая погода не должна вас смущать. В случае непогоды надо выбирать более легкие маршруты, уменьшив их по сравнению с обычными. И одеваться надо соответственно погоде, помня о таком сочетании – легко, тепло и удобно.*

• *Особое внимание уделите обуви. В дождливую, слякотную погоду нужна массивная обувь, хорошо закрывающая подъем стопы и пятку. Плотная, желательно рифленая подошва увеличит сцепление ноги с почвой, не даст ей скользить и подворачиваться на неровных местах. В снег лучше всего ходить в валенках, особенно если они подшиты войлоком. Ну, а в теплую летнюю пору – в любых привычных туфлях, для женщин – на невысоком каблуке. Не рекомендуется, особенно пожилым людям, ходить в кедах и резиновых тапочках: стопа в них быстрее устает.*

• *И помните: главное – постоянство. И тогда ходьба подарит вам здоровье, бодрое настроение, умные мысли .*

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач – пациенту:

– Вот это вам – от усталости, это – от нервного напряжения, а это – от депрессии.

– Спасибо, доктор, спасибо. А у вас, кроме водки, ничего нет?

ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ, ТУБЕРКУЛЕЗЕ, РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ

Хочу поделиться своим опытом и знаниями с теми, кто страдает ревматизмом, туберкулезом, рассеянным склерозом и другими болезнями, связанными с нарушениями иммунной системы. Может быть, кому-то это поможет справиться с недугом.

Несколько слов о себе. Я – врач-невролог, мануальный терапевт, иглотерапевт с 28-летним стажем работы. После окончания клинической ординатуры трудился заведующим неврологическим отделением. Потом был главным врачом санатория. В настоящее время работаю в кабинете мануальной терапии. У меня, как и у любого невролога, постоянно лечатся пациенты с рассеянным склерозом. Среди них недавно появился 15-летний мальчик. Вот из-за него я и взялся за перо.

Я вспомнил себя в таком же возрасте. Вспомнил свое тогдашнее состояние. А оно было не лучше, чем у него. Вспомнил и свою беспомощность перед лицом болезни, как карабкался и вырывался годами из ее страшных цепких лап. Только в отличие от этого мальчика мне некому было подсказать, посоветовать, что и как нужно делать. Некому было исправлять мои ошибки в долгой, трудной, изнурительной борьбе с болезнью. И я их, конечно, делал – глупые, ужасные, нелепые... Сейчас, оглядываясь назад, удивляюсь, как мне удавалось не сорваться? Впрочем, один раз все-таки сорвался, но не по своей вине. Но об этом ниже.

Итак, в 13 лет после двух подряд перенесенных тяжелых ангин я заболел ревматизмом. После месяца лечения в детской больнице Новосибирска меня выписали с диагнозом: ревматизм, сердечно-суставная форма, ревматический миокардит, комбинированный порок сердца (недостаточность и стеноз митрального клапана), полиартрит. Запретили бегать, прыгать и прочие детские радости. Зато прописали 5 лет противорецидивного лечения 2 раза в год (курсы бициллина и лечебной физкультуры). Я не хотел мириться с таким положением. Но что мог сделать?

Через два года мне в руки попала книга, которая полностью изменила мою жизнь. Название помню до сих пор – «Чудеса и трагедии черного ящика». В ней говорилось о йогах, их идеальном здоровье, уникальной системе тренировки тела и духа. У меня появилась цель и надежда выбраться из капкана своей болезни. И я начал поиски этой самой системы йогов. Это сейчас все полки книжных магазинов завалены всякими системами оздоровления и очищения. А тогда, в советские времена, система йогов считалась «чуждой идеологической системой» и была запрещена к печати и распространению. Тем не менее кто ищет, тот найдет. Я и нашел, и начал тренировать тело и дух по методике йогов. Следует отметить, что йога действительно уникальна в том плане, что в ней досконально разработаны все аспекты оздоровления: закаливание, гигиена, питание, сон и т.д.

Конечно, и я занялся закаливанием – стал обливаться холодной водой, сначала дома, а потом на улице. В 18 лет стал купаться в проруби. В это же время стал практиковать закаливающий бег в спортивных трусах круглый год. Замечу, что тогда не писали ни о Порфирии Иванове, ни о Михаиле Котлярове, ни о ком другом, кто бы этим занимался. Так что до всего мне приходилось доходить самому. Не скажу, что мои эксперименты по оздоровлению вызвали восторг или хотя бы одобрение у моей мамы. Более того, к нам по ее просьбе приходила наш участковый врач и с выпученными от страха глазами убеждала меня в страшных последствиях, если я не прекращу свои «процедуры». Однако я к тому времени был уже студентом первого курса мединститута. И потому, как

все первокурсники, считал себя почти профессором медицины. Да и йога с закаливанием сделали свое дело: во-первых, за пять лет у меня не было обострений, во-вторых, я свято верил в эту систему, и никто не смог бы меня разубедить. Можно сказать, я был ее фанатом. Да и что мне могла предложить наш участковый врач – курсы бициллина?

Признаюсь, что до болезни мечтал стать морским офицером. Но болезнь закрыла мне дорогу в профессиональные военные. Опять же благодаря своей болезни захотел стать врачом. К пятому курсу мое здоровье настолько окрепло, что меня признали годным к военной службе. Я перевелся на учебу в Военно-медицинскую академию, которую окончил в 1978 году и был направлен служить в Туркмению. Все эти годы продолжал заниматься по своей системе, постоянно ее совершенствуя.

Все было хорошо, но 27 декабря 1979 года нашу часть ввели в Афганистан «для выполнения интернационального долга». Условия там были не санаторные. Поэтому в мае у меня началось обострение ревматизма, меня положили в госпиталь. В этот раз были поражены только суставы ног. Это объяснимо – всю зиму в палатках. Вечно замерзшие в промокших сапогах ноги. И прочие прелести... Со мной в палате лежал лейтенант, которого оформляли на инвалидность по ревматизму. Я же, как только стал ходить, возобновил тренировки, которые продолжаю по сей день. И уже 27 лет живу без обострений ревматизма!

Что же должно входить в систему реабилитации при заболеваниях, связанных с нарушением иммунной системы?

1. Закаливающий бег в одних шортах круглый год. Это самый эффективный, простой и доступный метод оздоровления. И – бесплатный! Бег легко контролируем по воздействию на организм, мягок в действии по сравнению с тем же купанием в проруби. Благодаря закаливающему бегу Михаил Котляров избавился от легочной формы туберкулеза!

2. Обливание ледяной водой – 2 раза в день. Расскажу случай излечения от бронхиальной астмы. Одна молодая женщина страдала бронхиальной астмой в тяжелой степени, у нее были практически постоянные приступы удушья (астматический статус). Никакие лекарства уже не помогали.

Болезнь настолько замучила ее, что она решила утопиться. А дело было глубокой осенью. Она зашла по пояс и, не выдержав (вода-то ледяная!), выскочила на берег. К ее удивлению, приступы прекратились на несколько часов. На следующий день она снова пошла на речку, но уже купаться. С тех пор она забыла про свою астму.

3. Занятия йогой.

4. Медленный длительный бег.

5. Упражнения на силовую выносливость.

6. Баня в сочетании с купаниями (обливаниями) в ледяной воде – раз в неделю.

7. Массаж биологически активных точек, стимулирующих иммунитет.

8. Голодание – один день в неделю.

Предвижу снисходительные усмешки скептиков: мол, знаем, проходили мы ваши физкультуры и закаливания. Вы дайте нам уникальную таблеточку, чтобы проглотил и сразу стал здоров! Это аналогично тому, что, положив под подушку учебник английского и выпив микстуру «для памяти», надеяться, что утром вы проснетесь полиглотом. Вспомните Валентина Дикуля: с переломом позвоночника он был 5 лет прикован к постели. Исключительно благодаря ежедневным, ежечасным упорным тренировкам в течение этих пяти лет он смог поднять себя и вернуть к полноценной жизни. Те же, кто надеялся на чудодейственные лекарства, так и лежат парализованными. Только собственный тяжелый, изнурительный труд по восстановлению здоровья может дать результат. Все зависит только от нас самих.

Любая система даст эффект только при систематическом и длительном применении. Если вы думаете, что три дня посидев в асанах или пару раз облившись водой, вы станете здоровым, то вы глубоко заблуждаетесь. Блицкриги здесь не пройдут! Здоровье – это та вершина, которую каждый обязан покорить сам! Никто вас на эту вершину не затащит!

Я намеренно ничего не сказал о роли психики в системе выздоровления. Она, безусловно, колоссально важна. Конечно, я отчаянно хотел стать здоровым. И, возможно, это

безграничное желание, вера в себя и свои силы были основой моего выздоровления. Но это уже отдельная большая тема.

Кто-то может заподозрить меня в том, что я скрыл какую-нибудь тайну своей методики. Нет никакой тайны, кроме одной – заниматься, не переставая, изо дня в день, месяцы и годы. И еще. Не будем забывать об индивидуальности человека, у каждого пациента болезнь течет по-своему. В связи с этим понятно, что в статье невозможно рассказать обо всех тонкостях и нюансах. Такая задача и не ставилась мною. Я дал только направление, путь к выздоровлению. А идти по этой дороге вы обязаны сами.

Евгений Валентинович ТЕРЕНТЬЕВ,
врач-невролог.
Адрес: 644074, г. Омск, ул. 70 лет Октября, д. 13/2, кв. 198.

* * *

ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ, РЕВМАТИЗМЕ, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ, ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ, ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ

1. Закаливающий бег – утром, 5-30 минут, в зависимости от температуры воздуха и подготовленности. Начинать с легкой одежды, чтобы было слегка прохладно при беге. Цель – бег в одних шортах круглый год.

2. Обливания холодной водой – 2 раза в день. Начинать с комнатной температуры и довести до ледяной. Сначала обливать одни ноги, потом все тело.

3. Йога – вечером, перед сном. 15-60 минут.

4. Медленный бег вечером – от 15 мин. до 30 мин. – среда, пятница. Раз в неделю – 40-60 мин.

5. Развитие силовой выносливости. Приседания – через 2 дня на третий, начинать с 5-10 и довести постепенно до 500 за одну тренировку (утром или днем).

6. Утром и перед сном – прием внутрь мелко нарезанного чеснока, одной дольки (проглотить, не жуя, и запить водой).

ЧЕЛОВЕК НЕ ДОЛЖЕН СТРАДАТЬ ОТ БОЛИ

Недавно в России создан медицинский совет по боли. Событие важное не только для специалистов, но, без преувеличения, и для миллионов людей, которые не раз испытывали боль, вызванную самыми разными причинами. Современная наука считает боль не только признаком множества заболеваний, но и самостоятельной медицинской проблемой. Об этом – беседа с руководителем отдела анестезиологии Российского научного центра хирургии РАМН академиком Арменом Артаваздовичем БУНАТЯНОМ.

– Каждый школьник из курса анатомии знает, что боль – это симптом, сигнал беды, который организм посылает, чтобы мы начали лечиться. Разве медицина пересмотрела свой взгляд на боль?

– Это правило остается в силе, если речь идет об острой боли, возникшей внезапно. Когда, к примеру, человек жалуется на острую боль в животе, ни один специалист не будет пытаться просто избавить его от неприятных ощущений, а постарается выяснить причину возникновения болей.

Но нередко приходится сталкиваться с тем, что природа болевого синдрома известна, однако полностью устранить его врачи не могут. Боли беспокоят человека месяцами, возникает страх, меняется поведение, и все это приводит к состоянию, которое может расцениваться как самостоятельное заболевание и нуждается в особой терапии.

– Но ведь боль возникает при разных заболеваниях, и облегчить ее – задача любого врача, к которому обратился больной.

– Да, сегодня боль лечат все: невропатологи, стоматологи, онкологи, ревматологи и т.д. Но методы лечения, к сожалению, не всегда оказываются действенными.

– Однако практически любой из нас на бытовом уровне прекрасно знает, какую таблетку выпить, если что-то болит.

– Увы, до сих пор большинство россиян лечит любую боль самыми старыми лекарствами, к примеру, анальгином, который уже не применяется нигде в мире. Причем даже тогда, когда лечить ее необходимо не каким-то одним препаратом, а специальной терапией, включающей в себя лекарства с разным механизмом действия – не только обезболивающие, но и антидепрессанты, успокоительные, а порой и гормональные препараты.

– Так ведь и ощущают боль люди по-разному: известно, что женщины, к примеру, легче переносят ее, чем мужчины.

– Способность ощущать и терпеть боль зависит от многих факторов, в том числе и от воспитания. Один ребенок упал, но мама говорит: «Ты же мужчина, потерпи, не плачь», и он, вытерев слезы, бежит играть дальше. Второго в подобной ситуации все жалеют, целуют, долго утешают. И вырастают два человека, которые совершенно по-разному переносят одинаковую боль. Женщины, которые ежемесячно испытывают боль в силу своей физиологии и привыкают ее переносить, часто бывают намного терпеливее мужчин.

– Каждый год появляются все новые болеутоляющие лекарства. Можно ли их применять без назначения врача?

– Боль очень многолика, как по характеру, так и по интенсивности. Препаратов множество, они различны по силе воздействия, применять их надо грамотно, в соответствии со степенью болевого синдрома. Поэтому назначить их должен врач.

– Есть ли отличия в методах лечения болевого синдрома у нас и за рубежом?

– Наши врачи чаще используют таблетки и инъекции, а также «шаманство» – так я называю методы лечения, которые не имеют достаточного теоретического обоснования, хотя нередко оказываются эффективными: мануальное воздействие, иглотерапию, физиотерапию. За рубежом 75 процентов лечения – это блокады, когда лекарство через иглу или катетер вводят прямо в зону боли, и пациент буквально в считанные секунды перестает ощущать ее. У нас эти методы используются не более чем в десяти процентах случаев.

– Изменение отношения нашей медицины, традиционно стоической, «военно-полевой», к боли, к страданиям человека –

это лишь результат успехов науки, которая больше узнала о ней, или есть здесь и новый социальный аспект? Ведь в недавнем прошлом даже детям у нас лечили зубы без обезболивания.

– Это проблема не только отечественной медицины. Еще Флобер писал: «Чтобы поднять дух больного, надо смеяться над его недугами и отрицать его страдания». Но на самом деле медицина всегда стремилась уменьшить страдание человека. А вот умение создать комфорт на всех этапах лечения – это достижение медицины современной. Первое в стране отделение по лечению болевого синдрома мы открыли в нашем центре еще 25 лет назад. С тех пор что-то менялось и в других клиниках. Задача нашего совета сделать так, чтобы эти изменения происходили быстрее, а новое понимание боли как медицинской проблемы и умение ее лечить дошло до каждого врача поликлиники, приемного отделения каждой больницы, «скорой помощи». Человек не должен страдать от боли.

Беседу вела Татьяна САШИНА.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

• *Если у вас на фоне полного благополучия вдруг внезапно возникла острая боль, ни в коем случае нельзя терпеть ее. Это свидетельство какой-то катастрофы, либо уже произошедшей, либо надвигающейся. Поэтому не делайте никаких попыток справиться с ней самостоятельно, вызывайте «скорую» или обращайтесь к врачу. В поликлинике могут, конечно, сказать: подумаешь – голова болит, примите обезболивающее и все. Настаивайте – пусть вас направят к врачу-специалисту.*

• *Если боль хроническая, привычная и вам известна ее причина, примите обычные назначенные врачом препараты. Но не злоупотребляйте самолечением. Если боль в течение дня-двух не проходит, все равно обратитесь к врачу: возможно, препарат необходимо поменять. Идеального болеутоляющего нет, необходим подбор лекарства.*

• *Помните, что некоторые сильные обезболивающие обладают серьезными побочными эффектами. Нередко больные не в силах дожидаться лечебного эффекта передозируют недостаточно быстро действующее лекарство, что тоже очень опасно.*

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Человек похож на большую ракушку. Когда-то, на заре эволюции, живое существо выбралось на сушу, сохранив при этом в своем генетическом багаже потенциальные возможности морских обитателей. Как жемчужная раковина из песчинки может создать драгоценность, так и человек при определенных условиях может вырастить внутри своего организма округлые камешки. Увы, это совсем не жемчужинка, а избыточный продукт организма, его беда и боль, от которой надо вовремя избавиться. Мы говорим о камнях в желчном пузыре, о желчнокаменной болезни (ЖКБ).

В своих письмах наши читатели, страдающие этим заболеванием, спрашивают: как избежать образования камней в желчном пузыре, какой метод лечения выбрать, что делать при печеночной колике... Мы попросили ответить на эти и другие наиболее часто встречающиеся вопросы доктора медицинских наук, руководителя Центра гастроэнтерологии Виктора Сергеевича АЛЕКСЕЕВА.

«У меня был жуткий болевой приступ, когда камень шел из желчного пузыря. И я подумала: а так ли уж нужен этот самый желчный пузырь, от которого столько страданий? Может, его лучше заранее удалить, как это делают в некоторых странах с миндалинами и аппендиксом?»

– В организме ничего лишнего нет, все для чего-нибудь нужно. Именно поэтому медики отказались от превентив-

ных аппендектомий и удаления миндалин, одно время очень модных в США. Желчный пузырь – это закрома организма, где скапливается секрет, участвующий в переваривании жирной пищи. Небольшой мешочек емкостью 50-60 мл, длиной 8-10 см, шириной 3-5 см прилегает снизу к печени и вместе с ней продуцирует желчь. В хорошо отлаженной системе снабжения организма этим необходимым продуктом есть только одно слабое место. Когда происходит концентрация желчи в пузыре, существует опасность застоя ее с образованием сгустков, а затем камней.

«Слышала, что камни в желчном пузыре бывают разные. Интересно узнать, какие именно, чем они отличаются друг от друга».

– В зависимости от перевеса компонентов желчи различают холестериновые (встречаются у 80-85 процентов больных), пигментные и смешанные камни. Пигментные образуются при нарушении обмена желчных кислот у больных с гепатитами, циррозами печени и анемиями.

Самые распространенные – холестериновые– образуются при повышенном содержании холестерина в желчи, что и способствует росту камней. Процесс этот не мгновенный. Может пройти несколько лет, пока цепочка холестерин – холестериновые хлопья – кристаллы холестерина – холестериновые камни не завершится.

Причин чрезмерного насыщения желчи холестерином несколько. И основная – это ожирение организма, неправильное питание, злоупотребление пищей, содержащей много холестерина: маслом, яйцами, жирными сортами мяса, икрой, другими животными жирами. Холестериновые камни – это почти исключительно приобретение населения высокоразвитых стран, особенно страдающих перееданием. При вегетарианском рационе холециститы и желчнокаменная болезнь встречаются редко.

Способствуют перенасыщению желчи холестерином и образованию холестериновых камней такие факторы, как нарушение обмена веществ, генетическая предрасположенность, нерациональное питание. Концентрация холестерина в желчи повышается при ожирении, сахарном диабете, беременности.

К причинам, приводящим к застою желчи, относятся также инфекционно-воспалительные изменения в желчных

протоках и пузыре, перегибы и перетяжки в протоках, препятствующие полному опорожнению желчного пузыря, операции на желудочно-кишечном тракте.

«Моя приятельница, дама весьма солидная, решила похудеть, оздоровиться и села на диету. А через некоторое время у нее диагностировали ЖКБ. Врач сказал, что это как раз благодаря диете. Разве такое возможно?»

– Очень даже возможно. Это хорошо известная медикам проблема полных людей. Они, как правило, стараются похудеть и для этого периодически сидят на всевозможных диетах, ограничивая себя во всем, свято веря, что оздоравливаются. Как ни парадоксально, риск образования камней в это время значительно возрастает. Во время еды секреция и выработка желчных кислот повышается, желчь становится менее насыщенной холестерином. В межпищеварительном периоде, особенно после ночного перерыва, содержание желчных кислот снижается, а холестерина, наоборот, возрастает. Представляете, как действует на холестерин желчи период долгого пищевого воздержания! Уж лучше бы ваша приятельница ела.

«В каком возрасте чаще возникает ЖКБ? И кто больше подвержен этому заболеванию – мужчины или женщины?»

– Желчнокаменная болезнь – весьма распространенная патология. Считается, что после 40 лет камни в желчном пузыре встречаются у 25 процентов, а после 70 лет – у 50 процентов населения, причем у женщин гораздо чаще. Хотя истинную статистику выяснить сложно, поскольку у большинства людей болезнь длительно протекает бессимптомно. Это так называемое камненосительство, когда камни не беспокоят. Симптомы болезни проявляются через 5-11 лет от момента их образования. До этого реально обнаружить камни можно лишь в связи с заболеванием других органов или при массовых профилактических обследованиях, включающих ультразвуковое исследование органов брюшной полости.

«Расскажите, пожалуйста, о печеночной колике: что это такое, чем ее можно спровоцировать, как справляться с болью, стоит ли ее перетерпеть?»

– Камни дают о себе знать, когда начинают двигаться, попадая в область шейки желчного пузыря, а оттуда в протоки, закрывая их просвет, мешая выходу желчи, вызывая тем

самым выраженный болевой приступ желчной (печеночной) колики. В дальнейшем камень иногда возвращается назад в желчный пузырь. Если его величина меньше 5 мм, он может пройти в двенадцатиперстную кишку, куда поступает желчь, а затем появиться в кале. Это единственные самостоятельные действия организма, избавляющие нас от камней. Но чаще камень застревает в протоках, вызывая боль, желтуху, лихорадку с ознобом, рвоту, не приносящую облегчения. Приступ желчной колики провоцирует жирная пища, пряности, копчености, острая приправа, резкое физическое напряжение, чаще связанное с подъемом тяжести, работа в наклонном положении, тряская езда, а также инфекции и отрицательные эмоции. У женщин колика иногда совпадает с менструацией или развивается после родов. Боль нередко возникает внезапно, часто ночью, локализуется в верхних отделах живота справа, отдает в правую лопатку и подлопаточную область. Если присоединяется панкреатит (воспаление поджелудочной железы), нередко сопровождающий ЖКБ, боли носят опоясывающий характер и распространяются на всю верхнюю половину живота. Боль может быть от сильной режущей до относительно слабой, ноющей.

Во время приступа печеночной колики больные нуждаются в неотложной лечебной помощи и госпитализации в хирургическое отделение.

«У моей мамы часто бывают боли за грудиной, в сердце, случаются сердечные перебои. Врач после обследования сказал, что у мамы желчнокаменная болезнь. Не ошибается ли он?»

– По-видимому, у вашей мамы атипичное течение болезни, которое наблюдается у трети больных. Для кардиальной (сердечной) формы холецистита как раз и характерны длительные тупые боли в области сердца, обычно возникающие после обильной еды, нередко в положении лежа. При этом могут наблюдаться перебои в работе сердца, изменения на электрокардиограмме.

Пищеводная форма характеризуется упорной изжогой, сочетающейся с тупой болью за грудиной. Боль отличается длительностью. Случаются легкие затруднения при прохождении пищи по пищеводу.

Кишечные формы отличаются вздутием живота, малоинтенсивной, четко не локализованной болью по всему животу, склонностью к запорам.

«Известно, что ЖКБ в некоторых случаях протекает бессимптомно или атипично. Существуют ли методы, позволяющие диагностировать заболевания в таких случаях?»

– Конечно. Установить диагноз помогают специальные методы обследования: ультразвуковая диагностика, позволяющая обнаружить даже мельчайшие – 1-2 мм камни, рентгеновское исследование. О состоянии протоков желчного пузыря и печени лучше всего свидетельствует ретроградная панкреатохолангиография, при которой через двенадцатиперстную кишку в протоки вводят тонкий катетер, заполняемый контрастным веществом, и проводят серию рентгеновских снимков. Если в протоке камни, они прекрасно видны. Чтобы оценить макроскопические изменения в печени, внешний вид желчного пузыря, применяют лапароскопию – оптический метод осмотра путем прокола передней брюшной стенки и введения оптического прибора непосредственно в брюшную полость.

«Обязательна ли операция при ЖКБ или можно вылечиться таблетками?»

– Во многих странах мира накоплен опыт по использованию специальных препаратов, растворяющих холестериновые камни. Суточная доза хенодезоксихолевой кислоты (препараты хенохол, хенофальк) для больных с массой тела до 60 кг составляет 250 мг (1 капсула) утром и 500 мг вечером перед сном. Для более тучных вечерний прием увеличивается до 750 мг. Применение меньшей дозы неэффективно. Под влиянием лечения уменьшается количество холестерина в желчи, камни растворяются. Большинство пациентов переносят терапию хорошо.

Уродезоксихолнивая кислота (препараты урсофальк, урсо-100) дает более быстрое растворение камней, отсутствие побочных эффектов. Лечение медикаментозными растворителями длительное: 12-24 месяца, но после окончания приема таблеток сохраняется вероятность рецидива и повторного образования камней. Метод эффективен в 36-88 про-

центах случаев и не всегда может быть применен. Противопоказаниями служат пигментные камни, камни диаметром более 2 см, а также неработающий желчный пузырь с камнем в шейке, желчная колика, воспаление желчного пузыря и протоков, воспалительные заболевания кишечника, хронический гепатит и цирроз печени, язвенная болезнь, беременность.

Лекарственная терапия ЖКБ показана прежде всего больным с повышенным риском оперативного вмешательства, при сердечно-сосудистых заболеваниях, сахарном диабете, ожирении, лицам старческого возраста.

Медикаментозное лечение (антибиотики, спазмолитики, обезболивающие препараты) целесообразно использовать при подготовке к операции и в случаях невозможности или большого риска оперативного вмешательства. Иногда после приема лекарств приступ стихает, камень преспокойно опускается на дно желчного пузыря, и больной, переставая чувствовать боль, категорически настаивает на выписке. А ведь камень в желчном пузыре подобен мине замедленного действия. Никто не знает, когда она взорвется. Болезнь не выбирает удобного времени. Она настигает в дороге, на даче, вдали от больницы, в самых неподходящих жизненных ситуациях. Ее нельзя перехитрить или обмануть. С ней невозможно договориться. Поэтому, если вам предлагают операцию – лучше не откладывать.

После успешной холецистэктомии (удаление желчного пузыря) прекращаются приступы печеночной колики, исчезает угроза дальнейшего образования камней. Таким образом, современным научно обоснованным методом лечения ЖКБ является операция. Она показана во всех ситуациях, когда есть боли и даже без боли, если исследования обнаружили наличие крупных (более 3 см) и мелких (менее 5 мм) камней: первые могут вызвать пролежни, а мелкие – выйти в желчные протоки и закупорить их. Идеально провести плановую операцию в тихом бесприступном периоде, при отсутствии осложнений.

«Можно ли как-нибудь избежать такого тяжелого заболевания? Что для этого надо делать?»

– Основными профилактическими средствами образования камней, а также препятствующими рецидиву после растворения или дробления являются:

общий гигиенический режим;
систематические физические нагрузки;
рациональное дробное питание;
предупреждение ожирения.

До основного приема пищи рекомендуется употреблять 100 – 150 граммов сырых овощей и фруктов (морковь, кислая капуста, сельдерей, несладкие фрукты) 3– 4 раза в день. Диета должна быть насыщена пищевой клетчаткой с добавлением пшеничных отрубей (по 15 граммов – 2 раза в день) или отрубевидного хлеба, а также растительной клетчатки. Ограничивают легкоусвояемые углеводы и продукты, богатые холестерином. Предпочтение отдается сортам масла и маргарина, не содержащим холестерин.

Подготовила Людмила ЗОЛОТОВА.

«ПР»: Существуют и народные способы лечения желчнокаменной болезни. Об одном из них рассказала В.Н. Иванова из Краснодара в вестнике «ЗОЖ» № 5 за 2007 год. Вот что сообщила читательница:

«Почти в каждом номере вестника встречаю просьбу помочь избавиться от камней в желчном пузыре.

У меня был камень 13 мм и лежал на протоке. Мне рекомендовали его удалить.

Я решила посмотреть все, что у меня накопилось по народной медицине за три года. В «ЗОЖ» (№ 19 за 2003 год) в письме З.М. Кокаревой «По совету врача Ливановой» прочла рецепт, который стал моим спасением. Для одного курса лечения нужно взять по 0,5 л свежевыжатого сока моркови, красной свеклы, черной редьки, алоэ не моложе трех лет плюс 0,5 кг меда и 0,5 л водки. Получится три литра. Все это слить в трехлитровую банку, перемешать, закрыть капроновой крышкой, поставить в полиэтиленовый пакет. Хорошо завязать и закопать в землю на 14 дней на глубину высоты банки. Потом нужно хранить в темном прохладном месте. Пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Когда мне сделали ультрозвуковое исследование, камня не обнаружили. Я даже не поверила, попросила еще раз посмотреть. Мне говорят: смотри сама – камня нет».

В НАШЕЙ СЕМЬЕ ВОДКА ВСЕГДА БЫЛА ТОЛЬКО ЛЕКАРСТВОМ

В канун наступающего сезона гриппа и простудных заболеваний я хочу рассказать о том, как в нашей семье боролись с этими недугами с помощью... водки. Понимаю, что вызываю огонь на себя, ибо у нас в России сейчас отсутствует культура употребления этого напитка. А ведь поначалу (в XIV веке) водка продавалась в аптеках в качестве лекарства.

Как детей лечила водкой мама? В военные голодные и холодные годы, как только у ребят появлялся насморк или кашель, она давала нам пить пережженный сахар на водке. Делала напиток следующим образом: кусочек сахара клала на вилку, обливала водкой и плавила над блюдцем горящей лучиной. Затем из блюдца наливала в рюмку капель 5-7 плавленого сахара и разбавляла водой. Мы пили с удовольствием три раза в день. Кашель прекращался буквально за 2-3 дня.

Моему отцу в послевоенное время приходилось много разъезжать по трем областям: Вологодской, Архангельской, Кировской. Какой тогда был транспорт? В основном ездил на повозках, а иногда и пешком добирался до места. Если где-то сильно переохлаждался, то лечился так: шел в парную баню, после бани брал четвертинку водки и делал пунш: стакан крепкого сладкого и горячего чая смешивал с 125 мл (полчетвертинки) водки. Выпивал две порции. Ночью потел, сменял раза три нательное и постельное белье. А утром шел на работу в отличном состоянии. Никогда не был на больничном листе по поводу гриппа или ОРВИ. Дожил до 91 года.

А теперь расскажу про себя. В январе 1966 года я был направлен в командировку в одну из районных больниц Вологодской области. Однажды вылетел для оказания помощи в глубинку. Обратно добирался в 48-градусный мороз в полусапожках в плохо обогреваемом санитарном УАЗике. Ехали 1,5 часа. При подъезде к больнице я уже не чувствовал своих ног, из машины выходил, как на костылях. Когда снял обувь и носки, то увидел обмороженные ноги до 1/3 голени.

Коллег-хирургов я попросил принести чистейшего снега, а тогда на селе действительно был настоящий чистый снег, и опустил в него обмороженные ноги. Врачи начали нежно растирать ноги. Через 40 минут я почувствовал ощущение тепла и появилась пульсация на сосудах. Растирали ноги 1,5 часа. Затем мне дали стакан водки. До этого я не знал вкуса спиртного, так как был трезвенником. Отпил глоток, и мне показалось, что это простая вода! Я даже усмехнулся: «Что вы мне дали?» – «Да это водка! Просто ты так продрог, что не чувствуешь вкуса водки». В общем, я выпил стакан до дна. Затем выпил чай с малиной и медом. Лег в постель. Коллеги укутали меня, как младенца, и я заснул. Утром проснулся: настроение отличное, ноги на месте, ничего не болит, температура нормальная. В хорошем настроении пошел лечить больных.

Чем можно объяснить такое целебное действие водки? Директор Научно-исследовательского института гриппа Российской академии медицинских наук Олег Киселев считает, что в организме человека присутствует так называемая система SOS-генов. Они активизируются при употреблении алкоголя и не пускают в организм инфекцию. Казалось, было бы целесообразно включить в список профилактических средств 10-20 граммов коньяка или бальзама с чаем перед сном. К сожалению, этого нельзя делать, ибо подавляющее число россиян не сможет ограничиться таким количеством спиртного. А, как известно, все чрезмерное положительное переходит в отрицательное. Мораль: примеру нашей семьи могут последовать только те, у кого нет зависимости от алкоголя.

Валерий Александрович МОМОТОВ,
врач.

Адрес: 162394 Вологодская обл., г. Великий Устюг, ул. Кузнецова, д. 15, кв. 42.

ОСЕННЯЯ ХАНДРА – НЕ ПОВОД ДЛЯ ПАНИКИ

Далеко не каждый может сказать подобно нашему великому поэту Пушкину: «Люблю я пышное природы увяданье!» И тем более далеко не каждый способен хотя бы просто спокойно отнестись к тому, что первые холода и первые ледяные дожди делают с нашими парками, скверами, садами или газонами...

Увы, быстрое, хотя и пышное, увядание природы воспринимается немалым числом людей как умирание природы. И для них это оказывается тяжелейшим стрессом. Вот почему осенью (особенно поздней) на многих наваливаются хандра, уныние и печаль, нередко сопровождающиеся утомляемостью и сонливостью, чередующейся с плохим сном.

И дело тут не только в эмоциональной реакции на осень и резких колебаниях погоды. У достаточно большой группы людей сезонные изменения настроения и общей энергетики вызываются снижением уровня определенных гормонов (в первую очередь серотонина и меланина). Нормальный уровень серотонина поддерживает наш жизненный тонус, будит в нас различные желания, заставляет быть деятельными и энергичными. Кстати, у представительниц слабого пола этого важного гормона обычно меньше, чем у мужчин. Поэтому они больше подвержены тревогам, печали, спадам настроения и даже острому чувству одиночества – этим нередким проявлениям осенней депрессии.

Что же делать, если в разгар осени вы начинаете запутываться в цепкой паутине депрессивных переживаний?

• Лучшим лекарством от сезонной депрессии является свет. Вот почему нужно постараться как можно больше времени проводить на улице.

• Неплохо как можно скорее становиться на лыжи. Обилие белого (а не серо-буро-малинового городского) снега усиливает исцеляющий эффект.

• Необходимо увеличить потребление фруктов, овощей и соков из них, орехов, бобовых и цельных зерен, поскольку в этих продуктах содержится мощнейший комплекс витаминов, микроэлементов, растительных жиров и белков, столь необходимых организму и особенно центральной нервной системе. Следует увеличить в этот период прием пищи, богатой триптофаном – аминокислотой, связанной с образованием серотонина, который, накапливаясь в клетках головного мозга, руководит хорошим настроением и нормальным сном. Это – постное белое мясо (курица, крольчатина, индейка), рыба, а также инжир, финики, зерна кунжута и кисломолочные продукты.

• Включить в меню ароматические травы (базилик, сельдерей, петрушка, кинза, укроп).

• Желательно отказаться от потребления крепкого кофе, табака (или хотя бы уменьшить их количество) и спиртных напитков (отдавая предпочтение небольшим дозам натуральных сухих или полусухих вин).

• Очень полезна натуральная пчелиная пыльца. Сейчас она выпускается в виде таблеток или гранул. Принимать ее следует 1-3 раза в день по таблетке перед едой или по 1 ч. ложке (с верхом) гранул 3 раза в день между приемами пищи. Эта природная биодобавка повышает энергетический потенциал, активизирует жизненные силы организма, а заодно оказывает стимулирующее влияние на иммунную систему, тем самым еще и предохраняя от межсезонных простудных заболеваний и гриппа.

Ну а тем, кто «жить не может» без хоть каких-нибудь, но все же лекарств, следует напомнить, что их прием можно начинать только после консультации со специалистами!

Впрочем, синтезированные антидепрессанты могут быть заменены некоторыми природными их аналогами,

проверенными, кстати, человечеством уже на протяжении многих веков.

Например, горицвет (адонис) издавна известен как средство, не только успокаивающее нервную систему, но и повышающее жизненный тонус. Отвар травы горицвета готовится из расчета 4-10 г на 100 мл воды и принимается по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При астенических депрессиях в качестве тонизирующего средства применяется настой аралии маньчжурской – по 30-40 капель 2-3 раза в день в течение 20-25 дней.

И в заключение хочется напомнить об антидепрессивных ароматах. Ими обладают эфирные масла розы, базилика, тимьяна и ромашки. Их можно добавлять по 6-8 капель в ванну (смешав с 1 ст. ложкой оливкового масла) или, накапав 1-2 капли на ткань (тот же носовой платок), по нескольку раз в день медленно вдыхать целебный аромат.

Но самое главное – вы не должны паниковать и отчаиваться при возникновении непонятных вам осенних спадов настроения и ослабления общей энергетики, ведь все проходит, пройдет и осень, а потом и зима сменится жарким и щедрым летом!

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

У психиатра:

– Доктор, я всем просто так раздаю деньги, вот и вам хочу дать пару пачек.

– Наконец-то хоть один нормальный пациент попался!

* * *

– Для улучшения пищеварения я пью пиво. При отсутствии аппетита я пью белое вино. При низком давлении – красное. При повышенном – коньяк, при ангине водку.

– А воду?

– Такой болезни у меня еще не было...

ЗНАКОМЬТЕСЬ: НЕВРОПАТОЛОГ

Для многих людей медицина является загадочной страной, где обитают волшебники, именующие себя врачами. На самом деле медики – вполне обычные люди, только посвятившие многие годы своей жизни искусству распознавать и лечить недуги. Но среди множества врачебных профессий есть одна действительно чем-то сродни магии и волшебству. В самом деле, как, всего лишь слегка уколов кожу иголкой, посмотрев в зрачок человека или попросив его дотронуться пальцем до кончика носа, можно поставить диагноз серьезного заболевания, кажется непонятным даже коллегам врачей-невропатологов. Именно так называется специальность медиков, изучающих самую сокровенную сферу человеческого организма – нервную систему.

Впервые о невропатологии как о науке заговорили лишь в середине девятнадцатого века, когда развитие фундаментальных медицинских дисциплин – анатомии и физиологии вышло на новый уровень, позволяющий понять функции основных органов и систем человеческого организма, приоткрыть завесу тайны, скрывавшую механизмы жизнедеятельности основного «кирпичика» жизни – клетки. Впрочем, это вовсе не означает, что раньше врачи ничего не ведали о нервных болезнях. Эпилепсия, или падучая, спинная сухотка, инсульт – эти тяжелые недуги были хорошо известны еще Гиппократу. Ибн-Сина в своем «Каноне медицины» описывал параличи, менингит, указывал тяжелые неврологические осложнения от употребления опиума. В первом русском

медицинском журнале «Санкт-Петербургские врачебные ведомости» в 1779 году были напечатаны статьи «О трясучках», «О сильных и долговременных обмороках от радости, гнева, огорчения, маточных припадках». В 1781 году русский просветитель Н. И. Новиков издал энциклопедию, в которой уже упоминается сам термин «неврология».

Русские невропатологи и физиологи внесли большой вклад в развитие медицинской науки. Благодаря классическому труду И. М. Сеченова «Рефлексы головного мозга» невропатология стала по-настоящему точной дисциплиной, строго опирающейся на рефлекторную природу сознательной и бессознательной деятельности. Академик Сеченов открыл явления центрального торможения, установил наличие ритмических биоэлектрических процессов в центральной нервной системе. Именами профессоров В. М. Бехтерева, С. С. Корсакова, Г. И. Россолимо названы многие симптомы и даже болезни.

Первая неврологическая клиника была открыта в Москве в Ново-Екатерининской больнице в 1869 году замечательным русским врачом А. Я. Кожевниковым. С тех пор немало воды утекло, разительно изменилась медицина, достигнув огромных успехов в деле сохранения здоровья и самой жизни человека. Но многие лекарские приемы, которые использовал в своей практике доктор Кожевников, до сих пор остаются в арсенале современных невропатологов.

Каким же образом невропатолог может по самым, казалось бы, незначительным признакам правильно диагностировать заболевания? Напомним, что структурной единицей всей нервной системы является нейрон – нервная клетка с отростками. Соединяясь между собой, нейроны образуют цепь, по которой проходят нервные импульсы, несущие в «мозговой центр» информацию о внешних раздражителях, а обратно – командные приказания в различные органы и системы о том, как необходимо поступать в создавшейся ситуации. Подобная схема «сигнал – ответ» носит название рефлекса. Невропатологи знают, по какому «маршруту» идут нервные импульсы и, определяя чувствительность кожи иголкой, могут точно определить, на каком этапе произошла авария, вследствие которой сигнал перестал поступать в «командный пункт».

Опытный врач, суммировав внешние признаки заболевания с такой информацией, может очень четко поставить точный диагноз. Этот способ определения неврологических заболеваний называется топической диагностикой.

Конечно, сегодня медицина немыслима без современных методов диагностики и лечения, и даже поставив диагноз по старинке – с помощью иголки и молоточка для проверки коленных рефлексов, невропатолог не пренебрегает нынешними достижениями научно-технического прогресса – компьютерной томографией, ангиографией, магнитно-резонансной томографией, ультразвуковыми методами исследования (УЗИ).

Компьютерная томография головного мозга сочетает в себе последние достижения рентгеновской и вычислительной техники. Пучок рентгеновских лучей последовательно по заданной программе «просвечивает» ткани головного или спинного мозга, а степень ослабления пучка фиксируется большим количеством датчиков. Компьютер обрабатывает сигналы, поступившие от датчиков, и выдает результат в виде картинок – «срезов» мозга. Благодаря компьютерной томографии впервые стало реальным точно определить расположение и размер очага поражения мозга, его характер, выявить общие изменения нервной ткани. Используя рентгеноконтрастное вещество, можно наблюдать за перемещением крови по сосудам мозга – этот метод называется церебральной ангиографией. Магнитно-резонансная томография основана на явлении ядерного магнитного резонанса. Под влиянием магнитного поля протоны, которые входят в состав биомолекул, приобретают способность поглощать радиочастотные импульсы. Это поглощение регистрируется и с помощью компьютера преобразуется в изображение «срезов» мозга в трех плоскостях.

Ультразвуковые методы исследования по информативности несколько уступают рентгеновским и магнитно-резонансным, однако они незаменимы при массовых обследованиях.

Конечно, далеко не каждая больница, не говоря о простых поликлиниках, может похвастаться полным набором такой совершенной диагностической аппаратуры. Тем большее значение приобретает личность невропатолога, который

вынужден ставить диагноз, используя для этого опыт, знания, интуицию – все те же слагаемые профессии, которые были в арсенале еще и земских врачей...

Нередко можно слышать ходячую истину, гласящую, что «нервные клетки не восстанавливаются». Увы, эти слова – горькая правда. Так, может быть, профессия невропатологов заключается лишь в том, что они только констатируют печальную реальность – диагностируют болезнь, не пытаясь бороться с недугом? К счастью, дело обстоит совсем не так – невропатологи научились исцелять очень тяжелые болезни нервной системы, облегчать состояние пациентов, которые совсем недавно были обречены на страдания.

Давайте посмотрим, с какими заболеваниями чаще всего приходят пациенты на прием к «врачу по нервам» в обычную районную поликлинику.

Вот, например, прострел – острое, внезапное и очень опасное происшествие (медики вместо слова «прострел» пользуются термином люмбаго, который ведет свои корни от латинского названия поясницы). При люмбаго отмечается приступообразная интенсивная боль, ограничивающая подвижность поясничного отдела позвоночника. Больной принимает вынужденную позу – его «скрючивает» или, наоборот, он держится, неестественно вытянувшись, точно «шпалу проглотил». «Прострелить» может даже очень здорового человека – спортсмены тому яркий пример.

Если раньше люмбаго лечили банькой с хорошим веником, то теперь для купирования острого приступа применяют анальгетики, нестероидные противовоспалительные средства, больному назначают физиотерапевтические процедуры, а в запущенных случаях прибегают к новокаиновым блокадам. Обычно уже спустя несколько дней боль проходит и работоспособность восстанавливается.

Увы, далеко не всегда исцеление происходит столь быстро, ведь невропатологам приходится иметь дело и с такими тяжелыми заболеваниями, как эпилепсия, болезнь Паркинсона, невриты (воспаление периферических нервов). Но, пожалуй, самый грозный недуг, с которым приходится стал-

киваться врачам этой специальности, – инсульт, или острое нарушение мозгового кровообращения.

Большинство невропатологов считает, что риск возникновения инсульта можно значительно снизить, соблюдая достаточно несложные рекомендации.

«Предупреждение инсульта подразумевает целый комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья и активного долголетия, – считает известный петербургский невропатолог Н.Г Яковлева. – Мероприятия эти просты, однако даже они нередко вызывают «непреодолимые» трудности, особенно у людей молодых и среднего возраста. Да, они требуют волевых усилий – но ведь речь идет, можно сказать, о жизни и смерти!»

К таким мероприятиям по сохранению здоровья относятся активный образ жизни, регулярные физические нагрузки. Наиболее полезны упражнения, при которых происходят ритмические сокращения больших групп мышц. Это быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание. Достаточную нагрузку обеспечивает энергичная пятикилометровая прогулка продолжительностью в 40-50 минут.

Не следует пренебрегать еще одним правилом, основанным на многовековом опыте: заставляйте свой мозг трудиться! Ежедневная гимнастика для серого вещества головного мозга – решение кроссвордов или шахматных задач, заучивание стихов – просто необходима даже вполне здоровым людям: она позволяет тренировать и надежно «консервировать» существующие связи между нейронами, сохранять хорошую интеллектуальную форму, что не менее важно, чем подтянутый живот или стройные ноги.

Сохранить здоровье намного сложнее, чем проводить часы перед экраном телевизора, переедать и отказываться от пешей прогулки. Но помните: невропатологи не шутят, когда говорят, что нервные клетки не восстанавливаются. Людям этой врачебной профессии можно верить – ведь они настоящие волшебники от медицины.

Александр КРЫЛОВ.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

КРАСНЫЙ СВЕТ БРОНХИТУ

Каждую осень или зиму я обязательно болею острым бронхитом. Кажется, и одеваюсь тепло, и шею шарфом укрываю, а все равно простуживаюсь. Потом – кашель, плохое самочувствие, неделю-две не ходишь на работу. Может быть, что-нибудь посоветуете, как избежать этой напасти?

Тамара Ахметовна Николаева, г. Петрозаводск.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Острый бронхит является одним из наиболее частых заболеваний органов дыхания. Как правило, этот недуг вызывается респираторными вирусами, к которым может вторично присоединяться микробная флора, обитающая в дыхательных путях (стрептококки, пневмококки, гемофильная палочка и др.). Пусковым моментом острого бронхита часто становится переохлаждение, пребывание в мокрой обуви.

Основной признак бронхита – сухой кашель, который носит преимущественно приступообразный характер. Порой он бывает столь интенсивным, что сопровождается головной болью, неприятными ощущениями в грудной клетке. Больных беспокоят слабость, озноб, повышение температуры до 37-38 °С, головная боль, боль в мышцах, разбитость, адинамия.

При тяжелых формах острого бронхита, за счет отека стенок бронхов и закупорки их мокротой, может возникать нарушение бронхиальной проходимости, сопровождающееся нарушением вентиляции легких. В результате отмечается уси-

ление одышки, цианоз, свистящие хрипы в легких, особенно на выдохе и в горизонтальном положении. В таких ситуациях существует опасность, что острая форма заболевания перейдет в хроническую.

При остром бронхите необходимы полупостельный или постельный режим, усиленное питание, обильное теплое питье (чай с малиновым вареньем или медом, молоко с содой или пополам с минеральной водой, настой малины, липового цвета). Курение категорически запрещается. Применение банок, горчичников на грудь и спину, перцового пластыря возможно только с разрешения врача. Комната, где находится больной, должна быть теплой, но хорошо проветриваться.

Применяют противовоспалительные (аспирин по 0,5 г 3 раза в день, парацетамол и др.), отхаркивающие (настой термопсиса – по 1 ст. ложке 6-8 раз в день; 3%-ный раствор йодида калия – по 1 ст. ложке 6 раз в день; бромгексин – по 8 мг 3-4 раза в день в течение 7 дней и др.), противокашлевые (кодеин, либексин) и другие средства.

Показаны ингаляции отхаркивающих средств, а также препаратов, разжижающих мокроту (муколитиков), подогретой щелочной воды, 2%-го раствора гидрокарбоната натрия, эвкалиптового, анисового масла с помощью парового, ультразвукового ингаляторов. Ингаляции проводят по 5 минут 3-4 раза в день в течение 3-5 дней. Тепловые ингаляции можно проводить в домашних условиях и при отсутствии специальных ингаляторов.

Для проведения паровой ингаляции можно приспособить кастрюлю, в которой нагревается 4-5 стаканов воды с добавлением в нее различных лекарств, обусловливающих мягкое противовоспалительное действие (5-10 капель 5-10%-ной настойки йода, 1-2 ст. ложки измельченных листьев эвкалипта, 0,5-1 ч. ложку эвкалиптового, ментолового или анисового масла). Из плотной бумаги сворачивают конусовидную воронку, широким концом которой плотно прикрывают кастрюлю, при этом больной дышит через узкий конец воронки, вводимый в рот. Дышать паром над кастрюлей можно, закрывшись широким полотенцем или простыней. Во всех случаях расстояние от рта больного до места выхода пара должно составлять

20-30 см, имея в виду, что чем больше это расстояние, тем ниже температура пара. Указанные тепловые ингаляции следует проводить по 5 минут несколько раз в день в течение 3-5 дней.

Многие при первых симптомах заболевания стараются сразу начать прием антибиотиков, благо их можно приобрести в аптеке без всяких рецептов. На самом деле эти препараты необходимо применять очень осторожно. Не следует забывать, что антибиотики обладают сильными побочными действиями: не редкость – выраженные аллергические реакции, антибактериальные препараты способны подавить нормальную кишечную флору, понизить иммунитет. Чем сильнее антибиотик, тем серьезнее могут быть осложнения от его приема. При отсутствии гнойной мокроты, воспалительных изменений в крови от приема антибиотиков лучше отказаться.

Конечно, любую болезнь легче предупредить, чем излечить. Это полностью относится к острому бронхиту. Наша читательница из Петрозаводска поступает разумно, защищая горло от холода, а вот одеваться излишне тепло не стоит – при ходьбе, движении вы будете перегреваться, потеть, что затем может повлечь простуду. Недаром существует пословица, утверждающая, что сани надо готовить летом. К осенне-зимнему сезону с позиции закаливания организма также стоит подготовиться загодя.

Для людей, часто болеющих бронхитами, тонзиллитами, ангинами, закаливание поможет избавиться от надоедливого недуга. Процесс закаливания позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ – ЖИВОТОМ ИЛИ ГРУДЬЮ?

Обычно на занятиях в группах здоровья, да и в книгах тоже, утверждается, что полезно дышать животом, однако недавно наткнулся на статью, в которой говорится о преимуществах грудного дыхания. И те-

перь я несколько запутался. Какое же дыхание полезнее всего? Или просто у каждого вида дыхания своя специфика?

Рафаиль Галлиев.
rafail.galiev@gmail.com

Нашему читателю отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Очень рад, что наши читатели не только просматривают оздоровительную литературу, но и занимаются в группах здоровья, осваивают разные виды дыхания и пробуют применить полученные знания на практике.

Что касается дыхания, дело здесь в том, что это очень сложный процесс, который не ограничивается газообменом в легких. Поэтому дать одну рекомендацию на все случаи жизни будет вряд ли возможно. Отсюда и расхождения в разных источниках. Например, в йоге есть целый раздел – *пранаяма*, он включает в себя множество способов тренировки дыхания, каждый из которых служит определенной цели.

Именно так обстоит дело с грудным и брюшным дыханием. По статистике около половины людей дышат в основном грудной клеткой, а живот у них остается практически неподвижным. (Из них женщин несколько больше, чем мужчин). Но такой способ дыхания часто вызывает внутреннее напряжение и приводит к лишним затратам энергии. Освоив же дыхание животом, можно поправить здоровье, улучшить фигуру и уменьшить объем талии. Обычно, если мы дышим животом, нам проще расслабиться, что и используется на занятиях йогой. А еще при дыхании животом происходит массаж органов брюшной полости и активизируется важный энергетический центр в районе солнечного сплетения.

Поэтому в оздоровительной литературе и книгах по йоге много внимания уделяется брюшному дыханию. Но, кажется, с агитацией «за дыхание животом» уже несколько переборщили. Дело в том, что в последнее время в России и странах Запада многие люди все чаще сутулятся, так как много времени проводят, сидя за столом или работая за компьютером, поэтому, видимо, пора уже начинать агитировать за

«дыхание полной грудью». И хотя этот способ дыхания более трудный, он имеет и ряд преимуществ, главное из которых – раскрытие грудной клетки. Замечено, что сжатая, закрытая грудная клетка часто является причиной скованности и подавленности. Раскрывая же грудную клетку, мы чувствуем ощущение легкости и свободы. Кроме того, такой способ дыхания помогает выработать правильную осанку.

В йоге также выделяют верхнее (или *ключичное*) дыхание. Оно заметно, когда мы включаем в работу самый верх грудной клетки, активизируя верхние дыхательные пути. В этой области находится множество рецепторов и нервных окончаний, ответственных за эмоции. И при выполнении этого дыхания обычно улучшается настроение.

Чтобы использовать легкие полностью, в йоге разработано специальное упражнение – полное йоговское дыхание. Оно объединяет нижнее (живот), среднее (грудная клетка) и верхнее (плечи, ключицы) дыхание. Для его освоения нужно сначала «пробудить легкие», тренируя каждый вид дыхания отдельно, а потом постепенно соединить их вместе. Полное дыхание раскрывает легкие и максимально увеличивает их жизненную емкость.

Но иногда требуется, наоборот, уменьшить глубину дыхания. С этой целью в йоге и других оздоровительных системах используется поверхностное дыхание, иногда с некоторой задержкой на выдохе.

И этим перечень способов тренировки дыхания далеко не исчерпывается. Как вы правильно заметили, у каждого вида дыхания есть своя специфика: например, дыхание животом помогает расслабиться, дыхание грудной клеткой улучшает осанку, ключичное дыхание поднимает настроение, а дыхание «на выдохе» быстро успокаивает и улучшает обмен веществ.

Конечно, приступая к тренировке, целесообразно начать с того способа дыхания, который укрепит ваше здоровье и поэтому необходим именно сейчас. Но в перспективе полезно овладеть всеми основными видами дыхания. В этом гарантия крепкого здоровья и хорошего самочувствия.

ВИТАМИН – ВСЕМУ ГОЛОВА

Хотелось бы узнать, как правильно принимать витамины – ведь зимой врачи рекомендуют их и взрослым, и детям.

Семья Корнеевых, г. Углич, Ярославская область.

Нашим читателям отвечает врач высшей категории Михаил Николаевич ПЧЕЛКИН:

– Хочу сразу внести ясность в один очень важный вопрос. Еще сравнительно недавно многие врачи серьезно рассматривали витамины как панацею от великого множества недугов – от гриппа до рака включительно. Но исследования ученых-медиков из разных стран все поставили на место, и сегодня витамины – это лишь «незаменимые факторы питания органического происхождения». Не участвуя непосредственно в строительстве клеток и не являясь источником энергии, витамины, тем не менее, играют важную роль в регуляции биохимических и физиологических процессов.

Само слово «витамин» происходит от латинского «vita» – жизнь. Уменьшение или увеличение содержания этих веществ в организме приводит к серьезным патологическим изменениям. Профилактическое и лечебное действие медикаментов, содержащих различные витамины, начинает проявляться лишь после их всасывания из желудочно-кишечного тракта в кровь и последующего превращения в активные (коферментные) формы, непосредственно участвующие в важных биохимических процессах. Таким образом, эффект от действия витаминов зависит не только от их количества, но и от ряда других факторов, среди которых особое значение придается интенсивности всасывания в желудочно-кишечном тракте. Например, при снижении кислотности желудочного сока организм меньше усваивает витамина С, никотиновой кислоты, тиамина. А если их принимать одновременно с кислыми продуктами питания, они усваиваются значительно лучше.

Жирорастворимые витамины А, Е, К растворяются в начальных отделах желудочно-кишечного тракта и, обработан-

ные желчными кислотами, по лимфатическим путям проникают в печень, а оттуда – в кровь. Частично они всасываются в тонкой кишке. Желчные кислоты не только способствуют усвоению жирорастворимых витаминов, но и препятствуют их окислению в кишечнике. Активное поступление желчных кислот из печени в кишечник происходит после приема пищи, поэтому жирорастворимые витамины рекомендуется принимать во время еды или сразу после трапезы.

Несколько иначе усваиваются водорастворимые витамины С, B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12}. Они всасываются в кровь, проникая через биологические мембраны стенки тонкой кишки. Однако в кишечнике они подвергаются риску быть разрушенными от воздействия специфических ферментов, активность которых снижается в присутствии пищевых масс. Следует также знать, что витамины этой группы всасываются довольно медленно. Поэтому до еды, когда тонкая кишка пуста, они быстро пролетают всю «трассу» и покидают организм. Зато после еды создаются условия для более длительного пребывания витаминов в кишечнике, а следовательно, для более успешного поступления их в кровь.

Установлено, что некоторые ионы металлов, содержащиеся в пище (в частности, кальций и магний) стимулируют процессы всасывания витамина B_{12}.

ЗУБОВНЫЙ СКРЕЖЕТ ВО СНЕ

Вот уже три года скриплю зубами во сне. В последнее время от этого скрипа просыпаюсь! Что делать, как от этого избавиться?

Анжела, 25 лет, г. Новгород.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Елена Николаевна АВАКУМОВА:

– По-научному скрип зубами во сне называется бруксизмом. Он возникает в результате ритмических непроизвольных сокращений жевательной мускулатуры.

Бруксизм встречается не так уж редко. По некоторым данным, 15 процентов населения планеты с разной силой скри-

пят зубами во сне. Среди детей бруксизм встречается чаще, чем среди взрослых.

В народе бытует мнение, что скрип зубов во сне – верный признак наличия глистов, но никакой научной базы под этим представлением нет.

Ученые затрудняются четко назвать причины возникновения бруксизма, рассматривая в качестве рабочих гипотез сразу несколько. Например, есть мнение, что зубовный скрежет во сне является одним из проявлений нарушения регуляции глубины сна, что ставит бруксизм в один ряд с такими состояниями, как храп во сне, сомнамбулизм, ночные кошмары и ночной энурез.

Другие специалисты полагают, что скрип зубами во сне возникает из-за аномалий прикуса, и пока зубы верхней и нижней челюсти не «притрутся» друг к другу, бруксизм не исчезнет. Имеются данные о наследственной предрасположенности к бруксизму.

Большинство ученых сходятся во мнении, что бруксизм чаще возникает у людей, регулярно испытывающих на себе какие-то стрессовые влияния – беспокойство, напряженность, гнев, возбуждение перед сном и так далее. Все это в равной степени относится как к взрослым людям, так и к детям.

Как помочь людям, страдающим бруксизмом? Надо использовать психологические и психотерапевтические методы избавления пациента от хронического стресса, включая обучение приемам саморегуляции и аутотренинга.

Достаточно эффективным для устранения бруксизма считается самоконтроль пациентом положения собственных челюстей в период бодрствования – зубы должны соприкасаться друг с другом только в момент пережевывания пищи. Принцип так и называется «Губы вместе, зубы врозь».

Помимо этого, специалисты советуют перед сном доводить до изнеможения жевательную мускулатуру, тщательно перемалывая зубами яблоко, морковь, репу. Утомленные таким способом мышцы гораздо меньше непроизвольно сокращаются ночью.

Мышечное напряжение хорошо снимает горячий компресс. Его опять-таки перед сном накладывают на область жевательной мускулатуры.

Также рекомендованы рациональное и регулярное питание с ограничением потребления углеводов и кофеина, прогулки на свежем воздухе и теплые ванны перед сном. Обратите внимание на разумное построение рабочего графика с устранением чрезмерных нервно-психических и физических нагрузок.

Ну а стоматологи, не дожидаясь результатов борьбы пациента с самим собой, рекомендуют защитить зубы от ночного разрушения с помощью специальных капп и других приспособлений.

ДОЛОЙ САЛО И КОЛБАСУ!

У моего мужа уже несколько лет атеросклероз. Он пьет таблетки, регулярно ходит к врачам. Но, оказывается, этого мало. Недавно я узнала, что надо еще придерживаться антиатеросклеротической диеты. Расскажите поподробнее, какие продукты может есть муж при атеросклерозе?

Клавдия Петровна Локтева, г. Тула.

Нашей читательнице отвечает врач-кардиолог Елена Викторовна ГОРЕЛОВА:

– Да, вашему мужу, Клавдия Петровна, необходима антиатеросклеротическая диета. Цель ее – питаться таким образом, чтобы уровни холестерина и других жиров крови не повышались. Это одно из главных условий для того, чтобы сохранить сосуды более или менее здоровыми.

Что конкретно можно есть, а что нельзя?

Нельзя есть все жиры животного происхождения. Это любой жир животных и птиц. Категорически воспрещаются сало, колбасы, сосиски, сардельки, готовые пельмени, мясные консервы, тушенка, магазинный фарш, печеночный или мясной паштет, копченые мясные продукты, твердые сорта маргарина.

Если хотите съесть мясо, то говядину, цыплят, индюшатину выбирайте тощие.

Молочные продукты – сливочное масло, сливки, сметану, сыры, жирные сорта творога, сырковые массы – необходимо сильно ограничить. А вот молоко, йогурты, кефир, ряженку покупайте либо с нулевым содержанием жира, либо 1–2-процентные.

Больше всего холестерина в любой рыбной икре, яичном желтке, субпродуктах – печени, почках, мозгах, печеночных паштетах, креветках, кальмарах. Откажитесь от этих продуктов!

Без всякой опаски больной, страдающий атеросклерозом, может есть все растительные масла. Особо следует упомянуть оливковое масло. Оно для нашей страны непривычно, да и стоит дороже других. В умеренных количествах его следует использовать для заправки салатов, добавлять к кашам. Оливковое масло можно заменить более доступным рапсовым.

Можно есть различные орехи и орешки, кроме очень жирных (кешью) или соленых.

Каждый день рекомендуются овощи и фрукты в количестве от 400 г, не считая картошки. Не противопоказаны бобовые – горох, фасоль, чечевица и другие; соевые продукты, различные крупы.

Хороши любые каши, хлеб и хлебные продукты, предпочтительно с отрубями и из муки грубого помола.

Пищу следует готовить только на растительном масле или без масла в посуде со специальным покрытием, не требующим добавления жира. Супы лучше варить овощные, грибные. Мясные бульоны и бульоны из птицы нежелательны. Если приготовлен мясной суп, нужно дать ему остыть, затем собрать с поверхности затвердевший жир и выбросить его. Только после этого суп пригоден для еды.

Александр ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ,
кандидат медицинских наук

ВАРИКОЗ ОПАСЕН ТЯЖЕЛЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ

Говорят, что некрасивых женских ног просто не существует в природе... Конечно, форма, длина и некоторые другие параметры этой очень важной части тела могут весьма разниться у фотомодели и девушки, выбравшей в качестве любимого вида спорта тяжелую атлетику. Но и ту, и другую со временем может поджидать общая беда, имя которой – «варикозное расширение сосудов нижней конечности».

ТРУДНАЯ СЛУЖБА ВЕН

Не стоит думать, что варикоз – прерогатива исключительно прекрасной половины человечества. По данным Всемирной ассоциации флебологов, это заболевание встречается у четверти всего взрослого населения планеты – и у женщин, и у мужчин.

Отмечено, что чаще всего варикоз является спутником «стоячих» профессий – продавца, парикмахера, хирурга. Варикоз считается также профессиональной болезнью балерин, испытывающих большие физические нагрузки на ноги, так что кажущаяся легкость, с которой прима делает пируэты, на самом деле порой стоит больших неприятностей и боли.

Варикозное расширение вен, или варикозная болезнь (от латинского слова «varix» – вздутие на венах), – заболевание преимущественно поверхностных вен нижней конечности и прямой кишки (геморрой), сопровождающееся нарушением кровотока. При этой патологии вены неравномерно расширяются, деформируются, становятся извилистыми и бугристыми.

Авторы учебников для будущих врачей не склонны оценивать это заболевание только с косметических позиций и о его причинах говорят так: «Варикозное расширение вен развивается обычно над венозными клапанами и связано со слабостью венозных стенок и с повышением давления крови в венах. Расстройство венозного кровообращения возникает либо как проявление общих расстройств при недостаточности кровообращения, либо в результате патологических процессов в самой венозной системе». Медики относятся к варикозному расширению сосудов очень серьезно, прекрасно понимая, что этот недуг может стать причиной самых тяжелых осложнений.

Сердечно-сосудистая система – сложный комплекс, благодаря которому кровь доходит до каждой клетки живого организма. Доставляет туда кислород и питательные вещества, забирает взамен шлаки, которые необходимо удалить. Если сердце можно сравнить с мотором, «прокачивающим» тонны крови, то артерии и вены служат естественными сосудами, обеспечивающими беспрепятственное прохождение этой волшебной жидкости.

Не будет большим преувеличением сказать, что самая трудная служба у вен нижних конечностей, которые постоянно должны поднимать кровь от кончиков пальцев на ноге до паха. Причем происходит эта работа в постоянных условиях силы земного притяжения, а венозная кровь обладает большей вязкостью, чем артериальная. За год вены ног перекачивают до трех тонн крови.

Венозная система нижних конечностей состоит из глубоких и поверхностных вен, которые соединяются между собой более мелкими коммуникантными венами. Восемь больших вен нижних конечностей сливаются в мощную бедренную вену.

Стенка вены имеет несколько слоев. Внутренний слой (эндотелиальный) представляет собой эластичную оболочку, сдерживающую давление крови. Затем идет средний слой, состоящий из гладко-мышечных волокон, которые за счет сокращения обеспечивают токи крови по сосуду. Наружная оболочка вены состоит из фиброзной ткани.

Однако кровь по венам движется не только благодаря сокращению мышечного слоя – в венозной стенке находятся также и особые полулунные складки-клапаны, которые проталкивают кровь вверх.

Венозные клапаны открыл в 1574 году итальянский анатом Джероламо Фабриций, который предположил, что они служат своего рода шлюзами, препятствующими обратному току крови в венах. Наполнившись, клапаны смыкаются, закрывают просвет сосуда и пропускают кровь только в одну сторону – вверх. Эта находка стала тем трамплином, что позволил Уильяму Гарвею сделать эпохальное научное открытие, ставшее краеугольным камнем всей медицины: от сердца кровь течет по артериям, а возвращается по венам.

Недостатки в работе венозных «шлюзов», врожденные пороки сосудов, возрастное снижение эластичности сосудистой стенки, гормональные нарушения – все эти факторы способны привести к возникновению варикозной болезни. Кроме того, ее развитию способствуют условия, затрудняющие отток крови по венозной системе: систематическое пребывание на ногах, связанное с профессиональной деятельностью, сдавление вен таза беременной маткой, застойные явления при упорных запорах, длительной сидячей работе и др.

Застой крови в глубоких венах вызывает их расширение и клапанную недостаточность, вследствие чего происходит сброс крови в подкожные вены, которые растягиваются и удлиняются, в местах истончения стенки образуются синюшные мешковидные расширения вен (варикозные узлы). Нередко на коже появляются сосудистые звездочки – телеангоэктазии.

ЯЗВЫ, ТРОМБЫ И ДРУГИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Многие люди склонны относиться к варикозному расширению вен как к большому недоразумению. На самом деле этот недуг грозит большими неприятностями.

После заболевания венозные сосуды утрачивают способность сокращаться, превращаясь в вялые трубки с узкими просветами. Нарушение нормального кровообмена между артериями и венами приводит к кислородному голоданию тканей (гипоксии), нарушению важнейших обменных процессов. Чаще всего это происходит в нижней трети голени. Кожа становится холодной, синюшного цвета, постепенно возникают трофические эрозии, язвы, экземы, дерматиты, исцелиться от которых чрезвычайно сложно.

Еще одно грозное осложнение варикозного расширения вен нижних конечностей – образование тромбов, которые возникают здесь в пять раз чаще, чем в артериях ног. Причины тромбообразования лежат в замедлении кровотока, увеличении вязкости крови, наличии мелких эрозий на стенке сосуда, вокруг которых и начинает формироваться тромб – сгусток из элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов), фибрина. Тромб крепится к стенке сосуда, а его хвост свободно болтается в просвете вены, еще более мешая кровотоку и рис-

куя каждую минуту оторваться и отправиться в опасное путешествие по кровеносной системе. Нередко такой «тромб-путешественник» становится причиной инсульта, инфаркта миокарда, тромбоза легочной артерии. По данным статистики, ежегодно только в России от закупорки легочной артерии оторвавшимся тромбом погибает более ста тысяч человек.

Еще чаще встречается в медицинской практике другое осложнение: воспаление расширенных вен и находящихся в них тромбов – тромбофлебит. Если в тромб попадают бактерии, что случается в двух третях случаев, начинается гнойное воспаление этого сгустка крови и фибрина. Отсюда инфекция может быть «импортирована» в любую часть организма. Особенно часто при этом страдают почки.

Некоторые ученые считают варикозное расширение вен платой людей Природе за возможность ходить вертикально, на двух ногах – у других представителей животного мира планеты подобного заболевания не существует.

ЗА ДЕЛО БЕРУТСЯ ХИРУРГИ

Одним из основных видов лечения варикоза является хирургическая операция. В зависимости от стадии заболевания, наличия в венах тромбов, состояния сосудистой системы пациенту предлагают целый ассортимент хирургических вмешательств – от исправления косметических недостатков до радикального иссечения пораженных вен нижних конечностей (венэктомия или флебэктомия).

Венэктомия – удаление большой подкожной вены с ее притоками от паховой складки до лодыжки – применяется при обширном поражении венозного русла. В таком случае функции поверхностных вен берут на себя глубокие вены нижних конечностей. Результатом этой операции должно стать избавление от болей в ногах, тромбофлебита и других осложнений.

Однако, как любое оперативное вмешательство, венэктомия чревата серьезными осложнениями: после нее не только остаются рубцы в области разрезов на бедре и голени, но и может развиться задержка лимфы в тканях – слоновость, когда нога распухает до огромных размеров.

На смену венэктомии все чаще приходит щадящий метод лечения – эндоскопический, позволяющий избежать повреждения лимфатических протоков и свести к минимуму риск послеоперационных осложнений.

В последние годы все шире применяется лазерное лечение и искусственное склерозирование венозных сосудов.

Склерозирование – по большому счету, даже не операция, а только укол, во время которого врач вводит в вену катетер. Через него вена заполняется специальным раствором, благодаря чему стенки сосуда склеиваются. Иногда вместо раствора применяют холод. Такой метод называется криосклерозирование. Однако эти методики далеко несовершенны и помогают лишь на ранних стадиях заболевания, причем не всем пациентам (эффективность метода разными авторами оценивается от 70 до 90 процентов случаев). Нередко приходится повторять процедуру до получения положительного результата. Так что не доверяйте рекламным объявлениям о стопроцентном излечении варикоза за один сеанс склерозирования.

Как бы то ни было, к хирургу чаще всего обращаются только тогда, когда терапевтические методы оказываются недейственными. Возникает естественный вопрос: а можно ли избежать варикоза и его осложнений без помощи хирурга?

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Как и многие другие недуги, варикоз легче предупредить, чем излечить, а лечение тем более эффективно, чем раньше началось. Существует несколько несложных тестов-проб, позволяющих диагностировать варикозное расширение на самых ранних этапах заболевания.

Проба Гаккенбруха. Встаньте на ровную поверхность. Согнувшись, положите ладонь на область варикозных узлов так, чтобы на узле находились подушечки трех пальцев. Покашляйте. Если в этот момент пальцы ощущают толчок крови, значит, не работает венозный клапан, расположенный в месте перехода поверхностной вены в глубокую.

Трехжгутовая проба Шейниса. Минут пять полежите, держа ногу на возвышении. Помассируйте ногу легкими дви-

жениями от ступни к паху. После этой процедуры вены должны опорожниться. Теперь необходимо наложить три жгута: первый на верхнюю треть бедра, второй – на середину бедра, третий – чуть ниже колена. Встаньте на ноги. Быстрое набухание вен на одном из участков ноги указывает на несостоятельность клапанной системы.

Проба Дельбе-Пертеса. С помощью этой пробы можно определить проходимость глубоких вен ноги. В положении стоя на бедро накладывается жгут или манжета от тонометра. Походите на месте в течение 10-15 секунд. Если варикозные узлы спали – глубокие вены проходимы.

Маршевая проба. Интенсивно походите на месте пять-семь минут, чтобы вены максимально наполнились. Затем на бедро накладывается жгут так, чтобы сдавить только поверхностные вены. Маршируйте со жгутом пять минут. Если подкожные вены спадают, значит, глубокие вены проходимы.

В начальных стадиях варикоза следует принять срочные меры, чтобы остановить развитие заболевания. Профилактические меры достаточно просты и не требуют особых навыков.

В первую очередь необходимо соблюдать режим, предусматривающий чередование физических нагрузок и отдыха в положении лежа или сидя с приподнятыми ногами. Полезны езда на велосипеде и ходьба (при компрессии ног эластичным бинтом или медицинским чулком).

Медицинские чулки типа «Турмалин» рекомендуется носить при отсутствии отеков и умеренно выраженном варикозе, чулки «Рубин» — при наличии отеков и в ближайшие месяцы после операции. Поскольку медицинские чулки и эластичные бинты не обеспечивают эффективной компрессии подлодыжечных участков, в этих местах применяют дополнительные прокладки из фланели толщиной около одного сантиметра.

Очень полезным способом профилактики варикоза является плавание, во время которого улучшается кровообращение в ногах, стимулируется работа сердечно-легочной системы, легких, улучшается самочувствие.

Спать рекомендуется в постели с приподнятым на $5—7^0$ ножным концом кровати. Забудьте об узких туфлях на каблуке-шпильке. Обувь не должна сдавливать конечность, каблук должен быть устойчивым (не выше 4 см).

Обливайте ноги прохладной водой (16 – 20^0) один-два раза в день. Сильной струей из душа пройдитесь сначала от пальцев к пяткам, после этого вверх по икроножной мышце до коленной впадины по одной голени, затем по другой. В последнюю очередь – по передней поверхности каждой ноги поочередно от пальцев до колена.

Ножные ванны также служат эффективным профилактическим средством. Холодной считается ванна с температурой воды 20^0 и ниже, принимают ее по три – пять минут; горячей – 40^0 и выше, принимать ее надо по 10 – 15 минут. Для усиления лечебного действия в воду добавляют морскую и поваренную соль, йод, скипидар, различные растительные компоненты: экстракт шалфея, сушеницу, отвары коры вербы и дуба. Рецепт приготовления скипидарных ванн несложен: натрите на мелкой терке 10 г детского мыла, смешайте с 0,75 г порошка салициловой кислоты (продается в аптеке), залейте 0,5 л крутого кипятка, тщательно размешайте, чтобы получилась однородная эмульсия. Остудите ее до 40-50 градусов и добавьте 500 г скипидара. Заполните ванну теплой водой (36-37^0), добавьте целебную смесь и полежите в ней 10-15 минут. С каждым разом делайте раствор все более концентрированным, постепенно увеличив количество эмульсии со скипидаром до 60-70 мл. После ванны остерегайтесь сквозняков и переохлаждения! А концентрат храните в банке с плотно пригнанной крышкой в прохладном темном месте. Курс – 10-15 процедур через день. Промежуток между курсами – 3-4 недели.

Один из рецептов ножных ванн предлагает народная медицина. Чеснок растолочь, завернуть в марлю и кипятить в двух литрах воды в течение пяти минут. Отвар развести в четырех литрах воды. Приготовить горячую и холодную чесночные ванны. Две минуты держать ноги в горячей воде, 30 секунд – в холодной. Повторять процедуру в течение 20 минут. Последней должна быть холодная ванна. Эту процедуру можно делать не чаще одного раза в неделю.

После ванны необходимо надеть эластичные бинты и прилечь отдохнуть.

Если ваша работа большую часть времени проходит в кресле или на стуле, то необходимо запомнить несложные приемы,

предотвращающие застой венозной крови в ногах. Откажитесь от позы со скрещенными ногами, не закидывайте ноги одна на другую, сидеть надо прямо, а под столом поставьте небольшую скамейку или перекладину вроде той, что была у школьной парты. Вставайте со стула каждые 30 – 40 минут, чтобы пройтись по комнате и выполнить небольшую разминку. Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Поднимитесь на цыпочки 15 – 20 раз. Встаньте на пятки 15 – 20 раз. Перекатитесь с пяток на носочки и обратно 15 – 20 раз.

Широко рекламируемые мази типа финалгона, эспола и им подобные исцелить варикоз не способны, но облегчить состояние больного в ряде случаев могут. Благодаря раздражению кожных рецепторов и согревающему эффекту достигается уменьшение болевых ощущений, улучшается кровоснабжение. Пользоваться мазями лучше перед сном.

Если вас беспокоят боли в ногах после трудового дня, то можно в домашних условиях приготовить обезболивающую мазь, смешав стакан свежих мелко нарезанных листьев окопника или полстакана его корней со стаканом растительного масла. Кипятите смесь 30 минут под крышкой на медленном огне, процедите, добавьте четверть стакана провернутого через мясорубку пчелиного воска и 15-20 капель масляного раствора витамина Е. Перелейте мазь в стеклянную баночку, остудите и храните в холодильнике. На суставы мазь необходимо наносить теплой.

Из витаминных препаратов при варикозе особенно показаны рутин (витамин Р) и витамин С, которые способствуют восстановлению эластичности сосудов, уменьшают ломкость капилляров. Можно использовать гель троксерутин или троксевазол, созданный на основе рутина. Он обладает выраженными противовоспалительными и обезболивающими действиями.

Экскузан – препарат, состоящий из экстракта семян конского каштана и витамина B_1. Это средство укрепляет стенки вен, повышает сосудистый тонус, нормализует гемодинамику, успокаивает боль.

При появлении трофических язв, конечно же, лечение должен назначать врач. Но и старинные средства из зеленой апте-

ки подчас не менее полезны, чем их синтезированные «коллеги». Вот один из таких рецептов настоя из сбора растений: цветки ромашки аптечной – одна часть, плоды кориандра – одна часть, зверобой – две части, череда – две части, трава сушеницы – одна часть, трава льнянки – одна часть, трава донника лекарственного – одна часть, корень солодки – одна часть. Столовую ложку сбора засыпать в термос, залить стаканом кипятка, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана два раза в день после еды. Курс лечения – два месяца.

ПИЯВКИ ПОМОГАЮТ ВЕНАМ

Пиявки с древности использовались в лечебных целях. Науке известно более 360 видов пиявок. Но в качестве высокоэффективного лекарственного средства используется только один – Hirudo medicinalis (пиявка медицинская).

Если наши предки использовали пиявок для нормализации давления крови, при сотрясении мозга и разных травмах, то в настоящее время спектр болезней, подвластных гирудотерапии, значительно расширился. Эффективны пиявки и при лечении варикоза нижних конечностей.

Лечебное действие пиявок складывается из нескольких факторов: пиявка вбрасывает в организм человека слюну, содержащую массу биологически активных веществ. Гирудин, например, разжижает кровь и не дает ей сворачиваться. Кроме того, пиявки оказывают действие, сходное с процедурой иглоукалывания, а также вызывают очищение кровеносной системы. Однако гирудотерапия противопоказана при гемофилии, стойкой гипотонии, индивидуальной непереносимости, беременности.

Если вы хотите получить полноценное лечение при помощи пиявок, не стремитесь сэкономить, купив их на рынке или выловив в пруду. Прежде чем ставить пиявку, необходимо убедиться в том, что она медицинская. Опознать ее можно по специфическому рисунку на спине. Но подсказать, где и когда была отловлена пиявка, а значит, не несет ли она в себе какую-либо инфекцию, продавец чаще всего не может. Именно поэтому надежней и безопасней пользоваться пиявками,

выращенными в искусственных условиях, имеющими сертификат соответствия, выданный специальными лабораториями. Необходимо только удостовериться, что фабрика расположена в экологически чистом районе, вдали от химических производств и атомных станций.

Пиявок в домашних условиях содержат в стеклянных широкогорлых сосудах в количестве до 50 штук в трехлитровой банке. Воду заливают до 2/3 объема сосуда. Она должна быть некипяченой, комнатной температуры и обязательно дехлорированной. Для этого достаточно отстоять ее в течение суток. Для процедуры в зависимости от участка постановки пиявок можно приставлять из пенициллинового флакончика или из стаканчика большего объема. Поскольку пиявка очень чувствительна к запахам и химическим веществам, необходимо тщательно промыть участки кожи. Для этого ватным тампоном, смоченным горячей водой, разотрите кожу на точке приставления до красноты. На теплую, разогретую кожу пиявки быстрее сядут. Убедитесь, что пиявки присосались именно передней присоской. Если сосуд прозрачный, то передняя и задняя присоски видны отчетливо, а больной почувствует легкое покалывание – это пиявка начала прокусывать кожу.

Процесс кровоизвлечения в зависимости от места приставления может длиться от 10 минут до часа. В среднем одна особь высасывает за сеанс около 5 граммов крови. Напитавшись досыта, пиявка отпадает сама. Если возникает необходимость снять пиявку раньше, к ее переднему концу достаточно поднести тампон, смоченный спиртом или раствором йода.

Помните: пиявки – лекарственное средство одноразового использования. Использованных пиявок тут же уничтожают, опустив в трехпроцентный раствор хлорамина. Кровоточащие ранки после укуса пиявок следует обработать йодом и наложить стерильную повязку, подложив большой тампон ваты. Обязательно большой, потому что кровь сочится из ранки довольно продолжительное время (от 2 до 20 часов).

На месте ранки могут появляться покраснение и припухлость, которые исчезнут в течение 2 – 3 суток.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ПОВЫШАЕТ ЖИЗНЕННУЮ АКТИВНОСТЬ

Однажды попала я в гости к одной старой женщине. Мне надо было переночевать в командировке, вот и отвели меня к Татьяне Федоровне.

Я обратила внимание, что хозяйка деревенского дома неравнодушна к можжевельнику. Во дворе у нее росли три можжевеловых куста. В доме под иконами был прикреплен букет из можжевеловых веток. А когда дело дошло до застолья, можжевеловые бусины – плоды оказались и в квашеной капусте, и в тушеном мясе.

– Татьяна Федоровна, откуда такая любовь к можжевельнику? – спросила я.

– Да в нашем роду он многих исцелил. Можжевельник – покровитель моей семьи, – попросту объяснила хозяйка.

АРОМАТНЫЙ ЗАЩИТНИК

Род можжевеловых насчитывает свыше 70 видов. Произрастают они в Северном полушарии от полярной зоны до тропиков.

Как выглядит можжевельник? Это вечнозеленый древовидный кустарник высотой до 2– 3 м или дерево высотой до 12 м, с толщиной ствола до 10-12 см.

У можжевельника есть другие названия – арча, можжуха, тетеревиные ягоды, верес, тетеревиный куст.

Каких только полезных веществ нет в плодах можжевельника! Содержатся в них и виноградный сахар, яблочная, уксусная, муравьиная кислоты, эфирные масла, смолы, воск, микроэле-

менты. Не подкачала и хвоя можжевельника! Она – кладезь витамина С. В можжевеловой коре много дубильных веществ.

Пряный, сладкий аромат можжевельника восстанавливает душевное равновесие человека, придает силы в дни, когда все валится из рук. Тонизирует, укрепляет нервы, повышает жизненную активность.

Можжевельник очищает и освежает воздух. Он – генератор фитонцидов, которые убивают болезнетворные микробы. Один гектар посадок можжевельника приводит в порядок «легкие» среднего по величине города.

Обеззараживающие и противоплесневые свойства можжевельника обыкновенного были известны людям еще в древние времена. Побегами растений натирали полы в домах, а дымом горящих ветвей окуривали жилые и больничные помещения во время эпидемий, дезинфицировали погреба. При копчении рыбу и мясо окуривали дымом можжевельника. Кроме того, в тару, предназначенную для засолки овощей, клали ветки с хвоей и заливали кипятком. Так продукты сохраняли дольше и лучше.

Специалисты по толкованию снов утверждают: увидеть можжевельник во сне – нехорошая примета, а если человек при этом болен, он вряд ли поправится. С другой стороны, увидеть во сне можжевеловые плоды – примета счастливая. Она – к успеху в делах, почету и уважению или к рождению сына.

У многих народов можжевельник – символ преодоления смерти и символ вечной жизни. С этим связан обряд устилания ветвями можжевельника последнего пути умершего и сжигания их на похоронах. Можжевеловая древесина не гниет, с течением времени приобретает особую прочность, поэтому знатных особ хоронили в дорогих саркофагах из можжевельника.

На Руси семена можжевельника носили на теле. Так наши предки защищались от укусов змей. Еще было замечено, что молоко в крынке из можжевельника даже в жаркий летний день не прокисает.

ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ ПОМОЖЕТ

Впервые можжевельник как лекарственное растение применили в Древнем Египте, затем в Древней Греции и Риме. Одо из Мена в поэме «О свойствах трав» написал:

«Он и желудку полезен.
Так, область груди исцеляя,
Он унимает чрезмерный, пусть даже внедрившийся, кашель.
Он против ядов различных подать в состоянии помощь,
Так и от судорог он, так еще от разрывов поможет.
Матки порок и болезнь, что бесплодье дает, он уносит;
Сок его тех исцеляет, кого укусила гадюка.
Так, если он пережжен и с водою чистою смешан,
То умащеньем проказу изгонит с позорного тела».

Североамериканские индейцы, учитывая дезинфицирующие свойства можжевельника, применяли оригинальный способ излечения больных туберкулезом. Этих больных надолго помещали в можжевеловые заросли и не позволяли выходить оттуда до полного излечения.

Издавна можжевельник применяется и в русской народной медицине. Его плоды и семена в свежем виде, в виде порошков, настоев употреблялись при водянке, кашле, астме, подагре, заболеваниях желудка и кишечника.

Плоды можжевельника хороши как общеукрепляющее, противовоспалительное, жаропонижающее, болеутоляющее, тонизирующее, стимулирующее пищеварение, желчегонное средство. Надо взять 5 г измельченных ягод можжевельника обыкновенного. Залить их 250 мл кипяченой воды комнатной температуры и настаивать 10-12 часов. Или держать на водяной бане в течение 15 минут в плотно закрытой посуде. Затем настой отцеживают в термос и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-30 минут до еды.

При заболеваниях почек и печени рекомендуется жевать плоды можжевельника. В течение первого дня надо тщательно разжевать и проглотить 4 ягоды, косточки выплюнуть. В последующие дни прибавлять по одной ягоде ежедневно, а с 15-го дня – уменьшать по одной ягоде ежедневно. И так продолжать до 4 ягод в день. Такой прием плодов улучшает аппетит, уменьшает метеоризм, оказывает желчегонное, мочегонное, дезинфицирующее действие.

При подагре, ревматизме, остеохондрозе хорошо помогают ванны с отваром из ягод и иголок.

Для того чтобы санировать воздух в помещении, нужно мелко измельчить иголки или древесину можжевельника. Затем 10-20 г этой массы залить 150-200 мл воды и кипятить 10-15 минут. При этом эфирное масло испаряется вместе с водой и в виде пара ароматизирует воздух в помещении, одновременно дезинфицируя его.

При туберкулезе, острых и хронических заболеваниях дыхательных путей помогают ингаляции с эфирным маслом можжевельника. Они могут быть горячими и холодными. При горячих ингаляциях в посуду с широким горлом наливается кипяток, добавляется несколько капель эфирного масла. Вдыхание длится 3-10 минут. В случае холодных ингаляций вдыхание производится 3-10 минут непосредственно из флакона.

Эфирное можжевеловое масло можно использовать и для приготовления мази при чесотке. Для этого смешивают 50-60 капель можжевелового масла и 30 г основы – вазелина или растительного масла.

Внимание! Эфирное масло можжевельника противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек. Не рекомендуется принимать масло больше одного месяца.

Если вы страдаете циститом, народная медицина рекомендует следующий рецепт. 10-15 ягод можжевельника растолките в ступке, добавьте 1 ст. ложку хвоща полевого. Залейте эту смесь 0,5 л кипящей воды и проварите в течение 10 минут на слабом огне. Затем отвар остудите, процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день.

Для парения ног нужно взять 1 ст. ложку можжевельника, 2 ст. ложки зверобоя, 2 ст. ложки тысячелистника и 1,3 ст. ложки полыни горькой. Сбор залить тремя литрами крутого кипятка, закрыть, настоять 4 часа, процедить. Долить 2 литрами кипяченой воды и парить ноги. Вытирать не следует.

Ирина АНДРИАНОВА.

ЕСЛИ У ВАС МИГРЕНЬ...

Вряд ли во всем мире отыщется женщина, которая хотя бы раз в своей жизни не испытывала головную боль. И одной из наиболее распространенных ее форм является мигрень: согласно мировой статистике в высокоразвитых странах мигренью страдают свыше 25% женщин в возрасте 18-50 лет. Не миновал этот недуг и россиянок.

КОЕ-ЧТО ИЗ ИСТОРИИ

Мигрень (это слово французского происхождения означает приступы пульсирующей боли в одной из половин головы) уже давно изводит цивилизованное человечество: первые упоминания о сходной патологии встречаются в письменах шумерской культуры около 3000 лет до н.э. У этой специфической головной боли есть и другое название, происходящее от древнегреческого слова «гемикрания», что означает «половина черепа».

Описания этой болезни можно найти в трудах Гиппократа, Цельса и в других древних медицинских трактатах. Судя по приводимым в них сведениям, мигрень не щадила ни простолюдинов, ни императоров... Известно, что этой болезни были подвержены Юлий Цезарь, Фредерик Шопен, Чарльз Дарвин, Зигмунд Фрейд, Эдгар По и другие известные личности. Кстати сказать, типичная картина приступа мигрени у римского прокуратора Понтия Пилата ярко описана в известном романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита», который страдал от «ужасной, непобедимой болезни гемикрании, при которой болит полголовы». Автор этого произведения – врач и писатель – знал о мигрени не понаслышке: он сам страдал от ее мучительных приступов.

Благодаря классикам литературы XIX века сложился типичный образ женщины, страдающей мигренью, – это, как правило, психопатическая аристократка, заламывающая худосочные пальцы и изводящая мужа стенаниями, жалобами на мучительные боли в какой-то одной половине головы, готовая в любую минуту театрально брякнуться в обморок. Исследователи же, изучавшие особенности личности страдающих мигренью, пришли к заключению, что это люди, как правило, честолюбивые, ответственные и добросовестные, любящие быть в центре внимания и в то же время психологически уязвимые, они упрямы, требовательны к себе и другим, склонны перегружать себя работой. Вот почему не случайно среди страдающих мигренью немало людей неординарных.

МИГРЕНОЗНЫЙ ПРИСТУП

Как уже отмечалось, мигрень характеризуется приступами пульсирующей боли в одной из половин головы, преимущественно в глазнично-лобно-височной области. Как правило, приступ сопровождается тошнотой, иногда рвотой, а также сонливостью и вялостью после него. При этом человек болезненно, вплоть до непереносимости, реагирует на яркий свет и громкие звуки. Нередко появлению головной боли предшествуют ухудшение настроения, раздражительность, тревожность, другие проявления неврологических нарушений. У некоторых людей во время приступа могут возникнуть учащенные сердцебиения, озноб, чувство удушья, отек лица.

Как показывают наблюдения, мигренозный приступ может возникать под воздействием целого ряда провоцирующих факторов, среди которых основными являются эмоциональный стресс, изменение погоды, менструация, физическое и умственное перенапряжение. Провоцирующую роль играет также нарушение ритма сна и бодрствования, причем приступы чаще вызываются недосыпанием, а не избыточным сном. «Пусковым механизмом» приступа могут быть и некоторые продукты: сыр, копчености, шоколад, орехи, цитрусы, а также алкоголь (особенно красное вино и шампанское, пиво).

Нахождение в душном, жарком или задымленном помещении также способствует развитию мигренозного приступа. То же самое можно сказать и в отношении некоторых лекарств (гормональные препараты, антибиотики и др.).

У 60% пациентов приступы возникают исключительно днем, и только у 15% из них мигренозный приступ развивается по ночам или при пробуждении утром, а у 25% может возникнуть как днем, так и ночью.

А вообще-то, сколько страдающих мигренью, столько и особенностей ее проявления...

НЕРАЗГАДАННАЯ ЗАГАДКА

Несмотря на более чем трехтысячелетнюю известность мигрени, эта болезнь до конца не изучена и по сей день. Поэтому давайте познакомимся с основными теориями возникновения и развития мигрени.

Генетиками установлено, что это заболевание передается по наследству. Так, из 10 детей, рожденных мамой, страдающей мигренью, 8 будут страдать тем же самым, а если эта болезнь наблюдается и у папы, то она повторится у 9 из 10 детей, родившихся в этой семье. Ученым впервые в истории науки удалось установить определенную связь между изменениями в генах и возникновением мигрени, что позволяет надеяться на разработку эффективных методов борьбы с этим недугом.

Согласно так называемой сосудистой теории мигрень вызывается внезапным сужением внутричерепных сосудов, питающих мозг. А вслед за этим происходит резкое расширение внечерепных кровеносных сосудов, что и порождает сильную головную боль. Концепция же «шунта» объясняет мигренозную боль тем, что во время приступа кровь стремится пройти из артерии непосредственно в вену через артериовенозный шунт, минуя внутричерепные капилляры, что вызывает ишемию мозга, которая и является основной причиной возникновения головной боли.

А вот «тромбоцитарная теория» предполагает, что мигрень вызывается патологией тромбоцитов, ответственных за свер-

тываемость крови, при разрушении которых освобождается значительное количество серотонина – медиатора, участвующего в проведении нервного импульса. Его избыток может привести к спазму сосудов, питающих мозг, и вызвать приступ мигрени. Другие же исследователи склонны винить в возникновении головной боли патологию сосудов твердой мозговой оболочки.

Сторонники так называемой теории распространяющейся депрессии полагают, что нарушения мозгового кровотока вызываются расстройством функций коры головного мозга, что и обусловливает приступ.

Словом, теорий много, но ни одна из них на сегодняшний день пока не дает исчерпывающего ответа, что же такое мигрень.

МИГРЕНЬ – НЕ ДАМСКИЙ КАПРИЗ

Как выяснилось, женщины страдают мигренью в три раза чаще, чем мужчины. Поэтому прежние представления о том, что мигренозная головная боль – типичный дамский каприз, их притворство, остались в далеком прошлом.

Помимо вышеперечисленных факторов, способствующих возникновению приступов мигрени, у женщин в большинстве случаев причиной, приводящей или усугубляющей мигренозную атаку, являются половые гормоны. Об этом убедительно свидетельствует такой факт: в детстве на девочек и мальчиков приходится одинаковое количество случаев заболевания мигренью, однако после полового созревания количество заболевших девочек начинает резко превосходить количество мальчиков. Другое наблюдение: довольно часто менопауза означает конец и мигреням, а иногда – наоборот, они только начинаются во время менопаузы, если врач назначил гормональную терапию. Эстроген – женский половой гормон, вырабатывается ли он организмом или принимается в виде таблеток, может привести к приступам мигрени.

У большинства женщин, страдающих мигренью (у которых еще не прекратился менструальный цикл), головные боли появляются за несколько дней до начала менструации. А 60% женщин жалуются, что приступы болезни совпадают со вре-

менем до, во время, а иногда сразу после менструации. Исследователи полагают, что это связано с изменением уровня гормонов, возможно, с понижением концентрации эстрогена. Ведение дневника поможет в таких случаях врачу назначить пациентке эффективное лечение. Во время, предшествующее менструации, следует также воздержаться от употребления шоколада и напитков, содержащих кофеин (чай, кофе и др.), которые являются главными «провокаторами» мигренозных приступов.

Небезынтересно отметить, что с началом беременности, особенно в первые три месяца, приступы мигрени практически не возникают. Это объясняется тем, что у беременной женщины гормональный статус, как правило, стабилизируется, и головная боль отступает.

И последний совет женщинам: во время менопаузы не спешите принимать соответствующие гормональные препараты – они могут провоцировать приступы мигрени. Поэтому предварительно нужно обязательно сделать анализ крови и определить истинный уровень половых гормонов в организме.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА МИГРЕНИ

Сразу оговоримся: поскольку мигрень до конца не изучена, то заниматься самолечением вдвойне опасно! Тем более что некоторые препараты сами могут стать причиной мигренозного приступа. Поэтому предварительная консультация с врачом обязательна, ибо ассортимент медикаментов для лечения и профилактики мигрени весьма широк, и подобрать нужный препарат может только высококвалифицированный специалист.

Лечение мигрени можно условно разделить на неспецифическое и специфическое. К препаратам неспецифического действия относятся ненаркотические анальгетики (аспирин, парацетамол, аскофен II, цитрамон, седалгин и др.) и нестероидные противовоспалительные средства (напроксен, диклофенак, ибупрофен, индометацин и др.). А вот специфическими противомигренозными препаратами являются эрготамин, кафергот, дигедергот, имигран, зомиг, нарамиг и др.

Для профилактики приступов мигрени по схеме, предложенной врачом, можно использовать вышеперечисленные препараты неспецифического действия, а из нестероидных противовоспалительных средств – напроксен.

К препаратам, применяемым для профилактики мигрени, относятся также бета-адреноблокаторы (пропранолол, надолол, атенолол, метопролол и др.), антиконвульсанты (карбамазепин, клоназепам, конвулекс, габапентин и др.), антидепрессанты (амитриптилин, миансерин, фенилпиперазин, флуоксетин, сертралин и др.), блокаторы кальциевых каланов (верапамил, флунаразин, нимодипин и др.) и некоторые другие медикаменты. Но знайте, что большинство из них отпускается только по рецепту врача!

Однако не спешите принимать лекарства, вначале припомните, что провоцирует у вас приступ мигрени, и постарайтесь устранить первопричину болезни. Не забывайте, что универсальное средство профилактики всех заболеваний, в том числе и мигрени, – это здоровый образ жизни. Будете соблюдать правила ЗОЖ – будете здоровы. Чего искренне вам, дорогие женщины, и желаю.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Больной показывает врачу черный, ободранный в кровь язык.

– Господи, что с вами случилось?

– Да ничего особенного. Просто я пол-литра водки разлил на асфальт.

* * *

В больнице завотделением докладывает главврачу.

– А здесь у нас целая палата с производственными травмами, и все с одного предприятия.

– Так у них же белая горячка.

– Так и завод-то ликеро-водочный.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ОЧИЩАЙСЯ!

Большую опасность для нашего здоровья представляют внутренние яды и шлаки. Их накопление значительно ускоряет процессы старения. Значит, нужно поскорее избавиться от всего, что нас отравляет, – и не только в теле, но и в психике. Особенно это важно для людей старше 60 лет.

Бывает так, что человек полон сил и энергии, соблюдает здоровую диету, бросил курить, делает зарядку и даже бегает по утрам, а вот цвет лица что-то никак не улучшается, волосы продолжают седеть и выпадать, желудок то и дело шалит, а при смене погоды нестерпимо ломит суставы. В чем же дело, что нам мешает жить? Внутренние яды и шлаки! Именно от них нужно регулярно освобождаться, иначе они постепенно забивают сосуды, блокируют энергетические каналы и препятствуют работе внутренних органов.

По мнению специалистов, многие известные заболевания являются прямым следствием зашлакованности организма. Среди них: болезни сердца и сосудов, инсульт, диабет, артрит и остеопороз, рак и всевозможные опухоли, заболевания кишечника, глаукома и катаракта, а также болезнь Альцгеймера. Обычно им способствуют вредные привычки и факторы риска, такие как курение и частое употребление алкоголя, а вместе с ним жареных, копченых и консервированных продуктов и жиров, загрязненность окружающей среды, использование лекарств в больших количествах, стрессы и связанные с ними отрицательные эмоции.

Что же делать? Как очистить от шлаков тело и психику? Помогут эффективные оздоровительные процедуры, проверенные временем.

Избавимся от вредных привычек. Никакая методика не даст результатов, если мы будем продолжать отравлять свой организм. Поэтому важно постепенно расстаться с вредными привычками. Только нужно правильно поставить цель. И здесь есть одна тонкость: лучше, если эта цель будет *позитивной, светлой*. Например, вместо того, чтобы сказать: «Сегодня я выброшу в помойку эти проклятые сигареты», – можно, например, выразиться так: «Я хочу дышать свободно и с удовольствием гулять на свежем воздухе».

Полезно так же ярко представить, как ваша жизнь изменится к лучшему, когда вы наконец осуществите задуманное. Представьте, как здорово вы будете выглядеть, каким румяным и свежим будет ваше лицо, как изменятся в лучшую сторону отношения с друзьями, знакомыми и родственниками. Подумайте о новых возможностях, которые вы обязательно обретете, избавившись от вредных привычек. И пусть это чудесное ощущение проникнет в каждую клеточку вашего тела!

Развиваем внимательность. Замечено, что средний человек совершает многие действия механически, «на автопилоте», не успевая их даже хорошо заметить и прочувствовать. И сразу стремится к следующему действию. Куда мы, в конце концов, бежим? (Давайте-ка вспомним, что ожидает всех в конце жизни? Вот именно, туда).

Обычно существенная часть того, что мы делаем или переживаем, остается неосознанной. Чаще всего мы пренебрегаем собственным телом, почти не замечая, что оно чувствует сейчас. Информация об этом непрерывно передается в мозг, но мы ее игнорируем. Если же научиться быть более осознанными, мы станем лучше понимать, что сейчас нужно нашему организму и как сделать его здоровым.

Для этого можно попробовать в течение дня намеренно замедлять движения, слова и даже мысли. Это поможет нам проникнуть в их суть гораздо глубже. Медленные движения хорошо успокаивают и приучают нас жить размеренной жизнью, помогают повысить точность и скорость выполнения

любой работы. А иногда можно обнаружить и устранить внутренние препятствия – то, что нам долгое время мешало или было причиной болезни.

Так, если вы хотите избавиться от курения, попробуйте полностью сосредоточить внимание на процессе курения и связанных с ним ощущениях. Спокойно и не спеша понаблюдайте, как вы достаете пачку, вынимаете из нее сигарету, закуриваете и делаете затяжку. Что вы чувствуете в этот момент? Очень немногие по-настоящему наслаждаются курением. Большинству людей приходится подавлять неприятные ощущения, говоря себе: «Когда я курю, то чувствую себя спокойнее», – или что-то в этом роде. Если же вы постараетесь глубоко прочувствовать весь процесс, осознавая при этом ощущения, с ним связанные, вы сможете узнать, как на самом деле действует никотин на ваш организм, и в результате отказаться от курения.

Чистота и покой дома и на рабочем месте. Существенную часть жизни мы проводим дома и на работе. Какова атмосфера у вас дома? Действительно ли в нем уютно и комфортно?

Какова обстановка на рабочем месте? К сожалению, для многих людей рабочее место – источник стрессов, а значит, оно только ускоряет процесс старения. Почему бы не попробовать его несколько оживить, сделать более приятным и радостным? Подумайте, нельзя ли убрать лишние звуки, улучшить обстановку, изменить оформление комнаты, а также запах в помещении. Постарайтесь более открыто и дружелюбно общаться с сотрудниками, чтобы атмосфера на рабочем месте стала более здоровой и творческой.

Обратите внимание, как часто вы смотрите на часы, дожидаясь окончания рабочего дня. И если день за днем кажется, что время ползет слишком медленно и вы просто не можете дождаться конца рабочего дня, скорее всего, это значит, что работу пора менять. Если же время летит незаметно, это хороший знак: работа помогает вам стать моложе и радостней.

Очищение водой. Народные целители давно заметили, что большинство людей потребляет слишком мало воды, что приводит ко многим проблемам: головным болям, запорам, хро-

нической усталости. И это далеко не полный перечень болезней, возникающих в результате общей обезвоженности организма. Особенно сильно обезвоживание сказывается на состоянии кожи – возникают сухость и сморщенность. А ведь это наш внешний вид! Неудивительно, что многие люди выглядят гораздо старше своего возраста.

Результаты зарубежных исследований показали, что *с возрастом естественное ощущение жажды у человека ослабевает* и поэтому увеличивается риск обезвоживания организма. Как его избежать? Нужно знать свою ежедневную норму. Она составляет 1 литр на каждые 30 килограммов веса. Например, вы весите 63 килограмма. Делим на тридцать: 63 / 30 = 2,1. Это значит, что каждый день вы должны выпивать 2,1 литра чистой (фильтрованной) воды. Иногда удобнее считать 200-граммовыми стаканами. Каждый литр – это 5 стаканов, поэтому 2,1 литра составят 10 стаканов с половиной.

Если у вас нет серьезных заболеваний почек, печени или сердца, полезно выпивать именно такое количество воды каждый день. (Суп, кофе и напитки в счет не идут). Только подходить к этому нужно постепенно – каждый день понемногу увеличивая количество выпиваемой воды. Пить воду лучше понемногу, тогда вода хорошо впитывается и усваивается. При этом организм быстрее очищается, а высохшие клеточки оздоравливаются.

Большое значение имеет вода для правильной работы кишечника. Целители знают, что именно кишечник является основным ее потребителем. А *недостаточное употребление воды – это частые запоры, лишний вес и все связанные с ним неприятности*. Кстати, одним из народных средств против запоров является именно вода. Для этого ее пьют крупными глотками.

Пять шагов очищения. Мудрецы Древнего Востока уже много тысячелетий назад разработали эффективную программу детоксикации организма. Она является частью древней системы целительства *Аюрведа* и называется *панчакарма*, что буквально означает «пять действий». В классической *Аюрведе* применяются следующие 5 очистительных процедур: *вамана* (рвотная терапия), *виречана* (очищение слаби-

тельным), *басти* (клизмы с использованием медикаментов), *насья* (очищение носа), *ракта-мокшана* (кровопускание, очищение крови). Однако на практике нередко используют упрощенный подход, состоящий из нескольких шагов.

1. Простая 5-дневная диета на основе овощей, круп и бобовых. В это время нужно исключить (или свести к минимуму) употребление мяса, консервов, жареного, молочного и сладкого.

2. Затем в течение трех дней 3 раза в день смазывают пищеварительный тракт с помощью следующего состава: полложки кунжутного масла и горсть изюма. Лучше всего принимать это за час до еды или через 2 часа после еды.

3. В течение одного дня пьют имбирный чай. Для этого заваривают имбирь из расчета 2 чайные ложки свеженатертого корня имбиря на литр горячей воды. Лучше всего держать его в термосе и пить чай небольшими глотками на протяжении всего дня. За день нужно выпить не менее литра такого чая.

4. На следующий день утром делают масляный массаж всего тела и принимают горячую ванну.

5. Вечером этого дня принимают слабительное, например, таблетку экстракта сенны с чайной ложкой йогурта. На следующий день пища должна быть простой и легко усваиваемой. К сложным блюдам возвращаются постепенно, за несколько дней.

Избавимся от отрицательных эмоций. Каждое утро, просыпаясь, мы умываемся и чистим зубы. Несколько раз в день моем руки. Вечером, придя домой, мы принимаем ванну или душ, смывая с себя грязь и пыль улиц и транспорта. Но это только снаружи. А как же изнутри? Ведь наш ум, наша психика тоже нуждаются в чистоте. Отрицательные эмоции отравляют нас ничуть не меньше, чем всевозможные яды.

На Востоке давно заметили, что гнев и злость постепенно подтачивают печень. Ненависть и жестокость подрывают сердце. Нетерпение и беспокойство расстраивают желудок. Пессимизм и уныние отравляют легкие. Сплетни и злословие бьют по почкам. Дурные мысли и недовольство ослабляют мозг. Так зачем же разрушать себя отрицательными эмоциями?

Избавиться от тревог и огорчений прошедшего дня поможет спокойная вечерняя медитация. Найдите тихое место, удобно расположитесь сидя и закройте глаза. Несколько минут понаблюдайте за дыханием, сосредоточив на нем все свое внимание. Дышите через нос, чувствуйте спокойное ровное дыхание, замечая, как оно входит в ноздри – на вдохе и выходит из ноздрей – на выдохе. Это хорошо успокаивает.

Через некоторое время переведите внимание на ощущения в теле. С каждым выдохом отпустите все лишние напряжения, где бы они ни возникали. Настройтесь на ощущение покоя и комфорта. Удобная, комфортная поза, спокойное дыхание и ровный фон ощущений приведут тело и ум в состояние равновесия и гармонии. И поэтому даже несколько минут такой медитации помогут избавиться от тяжелых переживаний, улучшат настроение, сделают вас более спокойными и радостными.

Наполним организм чистотой. Проведя процедуру очищения, нужно заполнить чем-нибудь полезным то внутреннее пространство, которое раньше было у нас занято вредными привычками. Это важная часть процесса очищения. Хорошо, если после проведения процедуры очищения мы сможем подольше сохранить состояние покоя, комфорта, душевного равновесия, ясного сознания. И в этом нам поможет медитация. Замечено, что люди, которые регулярно медитируют, гораздо легче отказываются от вредных привычек: со временем у них просто пропадает желание возвращаться к тому, что отнимает покой и доставляет неудобства.

И, конечно, самый известный способ оздоровления – физические упражнения на свежем воздухе. Очень хорошо найти «группу поддержки» – людей, которые так же, как и вы, стремятся избавиться от вредных привычек и поддержать свое здоровье. И тогда, несмотря на возраст, вы сможете надолго сохранить бодрость, крепкое здоровье и хорошее настроение.

Владимир КАРПИНСКИЙ.
Адрес эл. почты: vk-zoj@yandex.ru

НЕ ПРОПУСТИТЕ ЗВОНОЧЕК!

По статистике у каждого пятого подростка время от времени повышается артериальное давление. Родителей волнует вопрос: «Что это – начало болезни?». Ответить на него нам поможет история про Димку.

ГДЕ СОЛОМКУ ПОДСТЕЛИТЬ

Впервые скачки артериального давления у Димки, сына моей подруги, были замечены в 15 лет. К тому времени он уже вымахал до 179 см, весил 93 кг и говорил басом. Вдруг осенью по утрам у него начала болеть и кружиться голова, так что не было сил идти в школу. Чтобы удостовериться, что это не «воспаление хитрости», потому что мальчик к 9-му классу совсем потерял интерес к учебе и учился кое-как, подруга потащила его к врачу. Давление оказалось повышенным, и подростковый врач порекомендовала измерять его каждый день, а также сходить на консультацию к эндокринологу. Упитанному, бело-розовому, как зефир, отроку и впрямь не мешало бы похудеть.

Подруга всполошилась: у них бабушка страдала гипертонией, что это за болезнь, она знала. Тонометр в доме был, стали измерять давление каждое утро...

Слово специалисту – кандидату медицинских наук, старшему научному сотруднику Научно-исследовательского института педиатрии и детской хирургии Минздрава Леониду Игоревичу АГАПИТОВУ:

– Одна из частых причин повышения давления у подростков – наследственная, когда гипертонией страдают мама или

бабушка по материнской линии. Если у вас в семье эти проблемы, постарайтесь защитить ребенка:

следите за его весом, лишний вес – очень значимый фактор повышения давления;

не кормите его жирной пищей и сладкой выпечкой, в диете должны преобладать растительные блюда;

ограничивайте потребление соли: не больше 5 г в сутки, и это вместе с той, что содержится в консервах и колбасах, а там ее очень много;

предлагайте ему больше продуктов, содержащих калий, – курагу, чернослив, печеную картошку, листовую зелень;

ребенок не должен переутомляться ни умственно, ни физически, поэтому надо соблюдать режим дня – вовремя ложиться спать, много гулять;

полезны небольшие физические нагрузки, в основном динамические и аэробные, лучше на свежем воздухе – бег трусцой, плавание, ходьба на лыжах. От статических нагрузок – тяжелой атлетики, борьбы – лучше отказаться;

объясните подростку, что алкоголь и курение тоже провоцируют повышение давления, ему никак нельзя поддаваться этим вредным привычкам.

КАПРИЗНЫЕ СОСУДЫ

Давление у Димки скакало: то неделю нормальное, то несколько дней подряд верхнее 150, то оно падает ниже 100. Врач поставила диагноз: вегето-сосудистая дистония. Посоветовала придерживаться диеты, больше проводить времени на воздухе и больше двигаться.

Эндокринолог убеждала Диму: «Надо худеть. Чем больше у мужчины вес, тем хуже в его организме работают половые гормоны. Какой же ты будешь мужик?» Но Димку эти проблемы не волновали. Каждый вечер, уставившись в раскрытый холодильник, он ныл: «Опять нет колбасы. Я без хлеба и колбаски не могу!». Подруга, которая сама ела в основном только овощи, удержать сына на бессолевой и безуглеводной диете не могла, сдавалась и покупала и колбасу, и хлеб, и булочки.

Прикрыв жирненькое пузо широкой толстовкой, Димка иногда крутился у зеркала в прихожей и говорил: «Мам, посмотри, какой я стройный!» Комплексом по поводу своей толщины он явно не страдал.

Л. И. АГАПИТОВ:

– Вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу нередко бывает предвестником стойкого повышения давления. Сосуды реагируют на погоду, перегрузки – сужаются. Давление повышается не постоянно, а время от времени, сначала не очень высоко – до верхней планки нормального. Это состояние важно вовремя заметить и обратиться к врачу. Если не принять меры, дистония в будущем перерастет в стойкую гипертонию. Так случается у 30% подростков, переживших скачки давления.

А бывает, что ребенок жалуется на головные боли, головокружения, покалывания в области сердца, врач измеряет давление – оно нормальное. Тем не менее эти жалобы могут быть начальными признаками гипертонии. Таких детей надо обязательно показать детскому кардиологу. Доктор проведет точный мониторинг давления и установит причину плохого самочувствия.

ГЛАВНОЕ – РАССЛАБИТЬСЯ

Когда-то Димка занимался в спортивной секции пинг-понга. Ходил на тренировки 3-4 раза в неделю, играл с тренером уже на равных, из летнего спортивного лагеря привозил кучу грамот за победы в турнирах. Потом пинг-понг забросил, увлекся компьютером. Сидит перед ним все вечера. «Ты бы хоть погулял», – советует мама. «А чего без денег гулять?» – отвечает Димка. У него своя логика: были бы деньги, он бы сходил, купил новую компьютерную игру. «Ты совсем не двигаешься, надо больше ходить!» – «Двигаюсь, я по дому хожу, иногда шариком об стенку стучу...»

Врач прописала Димке физиопроцедуры: горный воздух, массаж... Не ходит, говорит: «А зачем?» И тут же зажимает маме ладошкой рот, чтобы та не разразилась очередной тирадой.

Во время экзаменов за 9-й класс давление у Димы было повышенным постоянно, сдал он их средне. Мама переживала, пилила за тройки, пугала, что не поступит в институт, пойдет в армию. Конечно, ей было неприятно, она-то доктор наук, профессор, а сын... Летом Дима на самочувствие не жаловался, а в конце августа, перед собеседованием в компьютерный колледж, куда он очень хотел попасть, давление опять начало подниматься, часто болела голова.

Л. И. АГАПИТОВ:

– Первые полгода врач пытается добиться снижения давления без помощи медикаментозных препаратов: составляет с подростком режим дня, диету – с ограничением жиров и соли, предлагает или снизить физическую нагрузку, если она большая, или, наоборот, больше двигаться, советует избегать стрессовых ситуаций, учит расслабляться. Хорошо помогают физиотерапевтические процедуры: электрофорез, электросон, иглорефлексотерапия.

Если за полгода давление не удалось нормализовать, врач назначает препараты, в первую очередь вегетотропные и ноотропные с мягким успокаивающим действием. Настойки на травах очень хорошо действуют на подростков. Ведь гипертония – это психосоматическое заболевание, при нем очень важно контролировать свое эмоциональное состояние, уметь успокоиться и расслабиться.

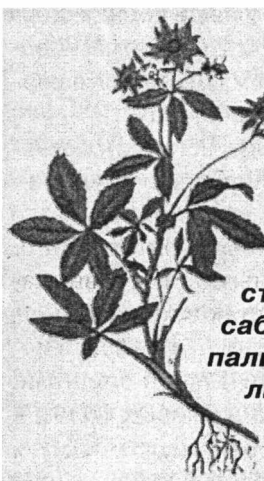
При грамотном лечении юношеских скачков артериального давления гипертонии все-таки удается избежать.

* * *

На днях я позвонила подруге, спросила, как у них дела. «Димка в колледж поступил, ходит с удовольствием, все ему там нравится. Знаешь, а я успокоилась, ну, не пойдет он в институт, будет возиться с компьютерами, и ладно. Лишь бы был счастлив». И зашептала в трубку, прикрывая ее рукой: «Кажется, влюбился. Стал за собой следить, худеет!» – «А самочувствие его как?» – «Да ничего, давление пока нормальное».

Марина МАТВЕЕВА.

БОЛЯТ СУСТАВЫ? ПОМОЖЕТ САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ



В своей фитотерапевтической практике я иногда, не мудрствуя лукаво, за основу беру народный метод лечения и дополняю его достижениями официальной медицины, эффективность которой не признавать просто глупо. Так было и с лечением суставных заболеваний с помощью сабельника болотного, противовоспалительное действие которого усиливали брусничным листом, а также использовали в виде компрессов пчелиный подмор.

Сначала расскажу о сабельнике болотном. Он принадлежит к семейству розоцветных. В народе его называют по-разному: пятипалочник, огнецвет, пятиперстник (Вологодская, Ленинградская обл.), растопырка (Орловская обл.), рябинник (Псковская обл.), суставник (Кировская обл.). Это многолетний, опушенный полукустарник с приподнимающимся древеснеющим стеблем красновато-коричневого цвета. Листья темно-зеленые, снизу серо-войлочные. Нижние листья непарноперистые, верхние – тройчатые, продолговатые, остро-пильчатые. Цветки темно-красные с бордовым оттенком собраны в соцветие кисть. Лепестков и чашелистиков по 5 (как у всех розоцветных), тычинок и пестиков много,

причем они также окрашены в бордовый цвет. Плод – многосемянка, высота растения – от 20 до 60 см.

Время цветения – июнь – июль. Встречается повсеместно в европейской части России, на Крайнем Севере, на Кавказе, в Восточной и Западной Сибири. Предпочитает расти в «мокрых» местах: по болотам и болотистым лугам, в заболоченных лесах и тундре.

Применяется как надземная (надводная, поскольку он растет иногда и в воде) часть, так и подземная (корневища). Лично я убежден, что надо использовать корень с корневищами. А вот известные фитотерапевты братья Пастушенковы рекомендуют для внутреннего применения использовать корни и корневища, а наружно – надземную часть. Надземную часть заготавливают в июне – июле, то есть во время цветения, а корни и корневища – поздно осенью перед ледоставом.

Правильно найти местообитание (произрастание) сабельника болотного, заготовить его и целенаправленно использовать при кажущейся простоте не так уж и просто. Я это говорю затем, чтобы люди, малоискушенные в фитотерапии, не гнушались посоветоваться с более опытными травниками. Так, например, сабельник, произрастающий на бедных почвах низовых болот, сколько на водке ни настаивай, а настой получается какой-то светло-желтый, неполноценный. Гораздо лучше настойка из сабельника верховых болот – ядреная, светло-коричневого цвета. Стебли у него мощные, ярко окрашены, а цветки интенсивно красно-бордового цвета. Казалось бы, какая разница? Это как с картошкой. Одну картошку можно с удовольствием есть и без масла, другую же и с маслом не захочешь, она, как говорят в народе, «как мыло». Все зависит от элементорганического состава почвы, на которой произрастает сабельник.

В связи с тем,что сабельник в официальной медицине не применяется, химический состав его изучен недостаточно. Да и рядовому больному нет надобности углубляться в его биохимическую структуру. Скажем, однако, что сабельник содержит много дубильных веществ, что позволяет прежде всего использовать его как противовоспалительное и вяжущее средство. Кроме того, сабельник обладает кровоостанав-

ливающим, потогонным, обезболивающим и ранозаживляющим свойством. Водный настой корневищ может применяться при гриппозных состояниях, ломоте тела, кровотечениях (особенно геморроидальных). Измельченную траву, как свежую, так и сухую, но размоченную в воде, прикладывают к плохо заживающим ранам. Отвар корней и корневищ в народе применяют для укрепления десен и зубов частым полосканием ротовой полости. Сабельник также обладает выраженным рассасывающим действием, что позволяет его использовать в виде спиртовых вытяжек при опухолях щитовидной железы и при мастопатии.

И все же сабельник болотный издавна применялся прежде всего как суставное средство.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ САБЕЛЬНИКА БОЛОТНОГО

Настойка. Залить 0,5 л водки 50 г сухих корневищ сабельника, а если сырорастущих, то не менее 150 г, настаивать при комнатной температуре 3 недели в темном месте, периодически встряхивать. После фильтрования настойка готова. Учтите, что настойка должна быть коричневого или коричневатого цвета, а не светло-соломенного. Это момент существенный. Кто не переносит спиртного, используйте настой сабельника: 2 ст. ложки травы заварить 0,5 л кипятка и настоять 30 минут. Принимают настой сабельника, как правило, по 100 г 3 раза в день до еды.

Мазь. Сухие корневища растения сначала измельчить на крупные фракции (2-5 мм), а затем на кофемолке смолоть в порошок и смешать с основой в соотношении 1:10. В качестве основы может служить свиной нутряной жир, несоленое сливочное масло. Мазь наносят тонким слоем на болезненный участок тела с последующим легким втиранием.

Масло. Готовят его на основе подсолнечного, еще лучше оливкового масла. Измельченные корни залить маслом и настоять 3-4 недели, процедить. Потом втирать в проблемные места.

ЛЕЧЕНИЕ

Как я уже отмечал выше, сабельник болотный обладает выраженным противовоспалительным свойством. И все же целесообразно это его действие усилить за счет брусничного листа, тем более последний обладает сильным мочегонным действием, что при лечении суставных болезней весьма кстати. Именно поэтому привожу методику лечения суставных заболеваний с комплексным использованием сабельника болотного (настойка) и брусничного листа (водная вытяжка).

О приготовлении настойки сабельника выше уже говорилось. А брусничный лист заваривается кипятком из расчета 3 ст. ложки на 0,5 л кипятка (всего 2 л), доводится до кипения и кипятится на самом слабом огне полчаса, после чего настаивается 4 часа. Затем этот настой профильтровать, добавить 250 мл водки и настоять еще 30 минут. В таком виде настой готов к применению. Хочу подчеркнуть, что настой более эффективно действует в щелочной среде. Для этого за 15 минут до приема настоя нужно выпить 0,5 стакана щелочной воды (Ессентуки, Боржоми), а если под рукой таковых нет, то можно обойтись раствором пищевой соды (1 ч. ложка на 0,5 стакана воды). В этом случае эффект будет гораздо выше, так как арбутин брусничного листа в щелочной среде переходит в гидрохинон, который обладает мощным противовоспалительным действием.

Техника приема сабельника болотного совместно с настоем брусничного листа выглядит так. За 30-40 минут до еды выпить щелочное средство (минеральная вода или раствор соды) из расчета 1 ч. ложка на стакан кипяченой воды, а через 15 минут после этого – 0,5 стакана настоя брусничного листа, а еще через 20 минут – 1 ст. ложку настойки сабельника, растворив ее в 50 мл воды. Принимать надо 3 раза в день до еды. Кстати, если нет брусничного листа, можно воспользоваться настоем листа черной смородины. Заваривать 2 ст. ложки листа на 0,5 л кипятка, настоять 10 минут (не более). В последнем случае принимать щелочное средство уже не нужно.

В упрощенном варианте настойку сабельника болотного можно принимать по 1 ст. ложке с 50 мл воды 3 раза в день до еды и на ночь. Одновременно следует делать компрессы той же настойкой сабельника на ночь, обязательно при этом утепляя суставы шерстяной тканью. Мы пробовали дополнительно применять еще настойку окопника лекарственного в виде компрессов, чередуя их через день с настойкой сабельника. В этом случае процесс выздоровления начинается раньше. В связи с тем, что лечение довольно продолжительное, проводить его надо курсами по месяцу, затем делать десятидневный перерыв и снова повторить. Иногда может потребоваться 3-4 месяца.

Если поставить перед собой программу-максимум, то целесообразно, начиная со второго месяца лечения, дополнительно втирать днем настойку пчелиного подмора в больные суставы. Делать это нужно для восстановления хрящевой ткани. Особенно эта процедура желательна для тех, кто продолжительное время применял нестероидные противовоспалительные средства (НПВС): индометацин, ортофен, буран, диклофенак, найз и др. Конечно, указанные лекарства обладают противовоспалительным действием, частично снимают боль, но неблагоприятно действуют на хрящевую ткань. Целебная сила пчелиного подмора в том, что он содержит глюкозоаминсульфат и хондроитинсульфат, необходимый для жизнедеятельности хрящевой ткани. Вместо пчелиного подмора можно применять и другие аналогичные средства (мазь хондроксид, артра). Но до появления заметных улучшений необходимо пролечиться полгода, а это удовольствие довольно дорогое. Пчелиный подмор вполне может конкурировать с этими средствами.

* * *

Считаю целесообразным описать состояние больных суставной патологией до и после лечения. До лечения больные обычно чувствуют боль в суставах, утреннюю скованность в них. Днем, если болезнь не запущена, скованность проходит. Многие больные с заболеванием нижних конеч-

ностей испытывают значительные трудности в ходьбе, особенно по лестнице. Суставы у них опухшие (отечные), что является следствием накопления в суставной полости жидкости – выпота. Отмечается субфебрильная температура, а СОЭ увеличивается до 50-60 мм/час. Ухудшение состояния больные часто замечают в связи с изменением погоды (метеозависимость). Из-за сильных суставных болей многие жалуются на плохой сон.

После лечения с использованием настойки сабельника болотного (внутрь и наружно) в комплексе с настоем брусничного листа внутрь и компрессов на больные суставы из настойки подмора пчел наступает значительное облегчение. В основном улучшение наблюдается у одной трети больных через 4 недели, у другой трети – через 6 недель от начала лечения, а у остальных – после прохождения полного курса. Хочется отметить, что полное исцеление или значительное улучшение наступает в среднем у 80 процентов больных. У них ослабевают боли, увеличивается подвижность суставов, уменьшается их отечность. Более благоприятно выглядят и деформированные суставы (не сильно запущенные). Уровень СОЭ снижается до 20 мм/час. Сон становится более глубоким и засыпание наступает быстрее. Утром больные не чувствуют себя разбитыми, не испытывают острых суставных болей. Качество жизни значительно повышается.

Виктор КОСТЕРОВ,
кандидат биологических наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, со мной что-то не в порядке. Мне только-только сорок лет, но когда я гляжу в зеркало, что я вижу? Лысина, под глазами мешки, морщины, щеки висят, зубы разъехались. Что у меня не в порядке?

– Ну точно я не могу сказать, но не все так плохо. По крайней мере, зрение-то у вас отличное!

БАЗИЛИК – ДУШИСТАЯ ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ

Базилик был известен еще в древние времена. Благодаря лечебным свойствам он считался магическим. В Индии думали, что базилик – любимое растение бога Вишну. Люди верили в то, что употребление его листьев охраняет от укусов ужей и скорпионов. Венки из базилика были найдены даже в египетских пирамидах. В Европу в VI веке нашей эры его привезли солдаты Александра Великого, возвращавшиеся из Азии. С той поры, хоть и медленно, но базилик распространялся в странах Средиземноморья, а со временем стал известен на весь мир.

На наши «базиликовые» вопросы отвечает главный специалист Министерства сельского хозяйства Российской Федерации Игорь Вячеславович КРЮКОВ.

– Где родина базилика?

– В Восточной Индии. В настоящее время различают около 20 разновидностей этого растения. Листья у него могут быть круглыми или иметь овальную форму, по цвету они зеленые, красные и фиолетовые. Среди пряных трав базилик считается одним из самых ароматных.

Ценится он как целебная травка, как комнатная культура, но главным образом как душистая пряная зелень.

– Игорь Вячеславович, когда же базилик попал в Россию?

– К нам его завезли в начале XVII столетия, а впервые он был введен в культуру в Государственном Никитском ботаническом саду в 1821 году. Свежие листья базилика ели с

солью и использовали как приправу к жаркому. В старинном русском руководстве для огородников можно прочитать о базилике: «Чем трава моложе, тем душистее и мягче. Прежде нежели она расцветет, ее обрывают, связывают в пучки..., вешают сушить в тени в таком месте, где бы продувало, потом кладут ее в ящики и толкут в порошок, который кладут понемногу в соусы и в похлебки...».

– Одним словом, базилик искренне любили всегда и везде?

– Вне всякого сомнения! Например, древние римляне применяли базилик в первую очередь как лекарственное растение и украшение стола. Потом постепенно они открыли его в качестве приправы.

А вот в кулинарных книгах базилик занял свое место только в XVIII веке благодаря французским поварам. Они нашли в этом растении много вкусовых качеств. Базилик знают и ценят во всем мире, особенно в Италии, Испании, Греции, Грузии и Франции.

– Чем богат базилик?

– В его листьях и цветках есть камфарное масло, а также каротин и рутин. Приятный вкус и запах позволяют широко использовать это растение в свежем и сухом виде в качестве пряности к салатам, сыру, супам и подливам к мясным и рыбным блюдам. Порошок базилика в смеси с розмарином может заменить душистый перец, а также его применяют для ароматизации томатного сока, овощных консервов, других пищевых продуктов.

– Какие сорта вы посоветуете тем, кто возделывает свой огород?

– Мне лично нравятся сорта базилика с темной или светлой листвой различных оттенков. Наиболее распространены из них Ереванский и Мелколистный. Их и посоветую читателям «Предупреждения».

– Где лучше всего базилик растет на огороде?

– На огороде базилику вольготнее в солнечном, безветренном месте. Если его посадить в тени, он зачахнет и утратит запах. Почвы предпочитает легкие, заправленные перепревшим навозом. Лучшими предшественниками считаются огурец, кабачок, лук, морковь.

В средней полосе базилик выращивают обычно через рассаду, тогда он дает семена, сохраняющие всхожесть 4-5 лет, либо посевом в грунт для получения зелени.

Побеги базилика срезают в начале цветения, когда они особенно душисты. Ранняя срезка позволяет с одних и тех же кустов снять несколько урожаев душистой зелени. При желании базилик можно выращивать и зимой в теплице или на подоконнике.

– Как правильно хранить базилик?

– Чтобы дольше сохранить свежесть этого растения, его нельзя хранить в холодильнике, где листья быстро потемнеют и утратят вкус. Лучше всего хранить при температуре 8 – 15^0 С в темном месте. Перед использованием базилик моют минимальным количеством воды. Очень хорошо базилик поддается заморозке. Существует другая возможность хранения базилика – в оливковом масле. К сожалению, в сушеном виде базилик теряет много своих ароматических свойств.

– Я слышала, что можно самому приготовить базиликовое масло?

– Базиликовое масло очень целебно. Оно – прекрасное дополнение к соусам и салатам из сырых овощей. Чтобы его приготовить, нужно залить свежие листья этого растения любым растительным маслом. Хранить полученный продукт нужно в глиняной или фарфоровой посуде. Полученное масло добавляют в кушанье непосредственно перед подачей на стол.

БАЗИЛИКОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

В базилике содержатся кальций и витамин С. К полезным свойствам базилика относят стимуляцию пищеварения и помощь при снятии головной боли. Также базилик является антидепрессантом.

Ученый и врач Авиценна в своих наставлениях советовал использовать траву базилика в смеси с уксусом и розовым маслом в качестве наружного средства при воспаленных опухолях. Ее также прикладывали к местам укусов ядовитых насекомых (скорпиона, шершня). Высушенный сок травы в виде порошка принимали внутрь для улучшения зрения; в

свежем виде – при кровохарканье, расстройстве дыхания, для увеличения количества молока у кормящих матерей, семена – при недержании мочи.

Его издавна применяли на Руси при лечении ревматизма, при тошноте, головной боли. Использовали также целебные свойства семян. Семена обливали горячей водой и получали слизистый отвар, который прикладывали к воспаленным глазам и треснувшим соскам.

Сок свежих листьев базилика применяйте при ранах и гнойном воспалении среднего уха. При насморке нюхайте сухую траву базилика.

При цистите и коклюше приготовьте настойку из 5 г травы базилика и 500 мл кипятка. Настаивайте в течение часа. Процедите и принимайте 3-4 раза в день.

При ревматизме, головной боли приготовьте настойку из 1 части травы базилика и 5 частей водки. Настаивайте в течение недели. Принимайте по 1 чайной ложке 2-3 раза в день.

При дизентерии и хроническом поносе 5 г плодов базилика проварите в 400 мл воды в течение 20 минут, процедите. Принимайте по 100 мл 3-4 раза в день.

При насморке смешайте сок каланхоэ с соком базилика в соотношении 1:1. Закапывайте эту смесь по 3 капли в каждую пазуху.

Внимание! Медики не советуют принимать препараты базилика в больших дозах.

Ирина ЧЕКАЛИНА.

СИЛЬНЫЙ ПОЛ ПОДВЕРЖЕН СТРЕССАМ

Что такое стресс? Впервые этот термин (stress) появился в трудах канадского ученого Г. Селье в 1936 году. Он установил, что воздействие на организм чрезвычайного (стрессового) раздражителя может стать причиной устойчивого психического расстройства и многих опасных заболеваний. Особенно подвержены стрессам представители сильного пола. Как показали исследования, со стрессом в течение года сталкивается каждый пятый мужчина и только сотая женщина.

КАК УЗНАТЬ СТРЕСС?

Исследования, проведенные врачами-психологами во многих странах мира, позволили определить типичные признаки стресса.

К ним относятся:

– хроническая усталость;

– необоснованная грубость в отношении членов своей семьи;

– внезапно возникающая замкнутость, угрюмость, мрачность и молчаливость;

– рассеянность, неумение закончить дела вовремя или, наоборот, чрезмерное погружение в работу, стремление все переделывать за другими;

– неумеренная мимика лица, покусывание губ или усов, морщение носа, частое сглатывание слюны, облизывание губ, нервическая усмешка;

– дрожание рук и коленей в критических ситуациях;
– заикание, ошибки при построении фраз;
– потеря интереса к сексу;
– потеря чувства юмора.

Естественно, каждый человек имеет свои индивидуальные особенности проявления стресса. Так, если некоторые теряют аппетит, то другие, наоборот, начинают много есть. И почти все – много курить и часто выпивать.

ЧЕТЫРЕ ОПАСНЫХ ПЕРИОДА

Психологи выделяют четыре особенно опасных в отношении развития стрессов периода в жизни мужчины.

1. *Около 25 лет*, когда молодые люди думают о достижении успеха в соответствии со своими планами. Могут ли они достичь желаемого? Способны ли организовать собственное дело? Как показать себя с наилучшей стороны? И так далее.

2. *В районе 35 лет*, когда начинаются переживания, что способности могут остаться нереализованными, а цели – не достигнутыми.

3. *Возраст 45-50 лет* – самый опасный. Молодое поколение «наступает на пятки», а быстрому продвижению наверх мешают засевшие там «старики».

4. *В 55-60 лет* одним кажется, что «жизнь прожита зря», ибо они не достигли желаемого положения в обществе. У других появляются болезни, страх перед приближающейся старостью и уходом на пенсию.

УПРАЖНЯЙТЕСЬ И МЕДИТИРУЙТЕ

Лучше всего избавиться от стресса помогают простейшие расслабляющие упражнения, медитация и самомассаж.

Вот упражнения, которые помогут хорошо расслабить мышцы тела.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд и расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и ослабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

2. Зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд, затем расслабьте. Повторите упражнение в убыстряющемся темпе.

4. Аналогично крепко сожмите зубы и губы. Расслабьте. Повторите в убыстряющемся темпе.

5. Сильно упритесь затылком в стену. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену спиной, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь вытянутыми руками (ладонями) в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

8. То же самое упражнение проделайте, упираясь сжатыми кулаками.

9. Напрягите ягодичные мышцы на 10 секунд. Расслабьтесь. Повторите в убыстряющемся темпе.

10. Медленно сожмите пальцы ног, напрягите их и продолжайте сгибать как можно сильнее. Расслабьтесь, медленно снимая напряжение до кончиков пальцев. Повторите, убыстряя темп.

Медитацией можно за 15-20 минут отвлечь внимание от стрессовой ситуации. Вот, например, один из простейших приемов медитативной техники. Сядьте удобно напротив стены, где висит приятная для глаз картина. Сосредоточьте внимание на картине и начинайте считать от 100 до 2 – по одному числу на каждый неспешный выдох. Если вы сумеете сосредоточиться на картине, то вскоре почувствуете, что веки станут тяжелыми и глаза начнут закрываться. Медленно закройте глаза и продолжайте счет.

Устав считать, представьте себе, что вы плаваете в теплой воде. Ласковые волны легко касаются вашего тела. Вам спокойно и комфортно. Если вдруг вспомните что-то неприятное, постарайтесь тут же выбросить эту мысль из головы, сохраняйте расслабленное состояние. Волны можно заменить облаками. Для этого, закрыв глаза, представьте себе, что выдыхаете воздух, окрашенный в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в

облака. Плывите по облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Этот метод можно применять по нескольку раз в день.

Самомассаж. Его надо делать утром и несколько раз в течение дня.

– Интенсивно в течение 0,5-1 минуты потрите ладони одна о другую. Это активизирует функции организма, повышает тонус при хронической усталости и плохом настроении;

– интенсивно помассируйте в течение 1 минуты подушечки больших пальцев обеих рук одна о другую круговыми движениями. Это снимает головные боли, вызываемые стрессом;

– подушечкой большого пальца правой руки помассируйте в течение 1 минуты по часовой стрелке точку над центром тыльной стороны левой руки у самого запястья, сложив ладонь левой руки ковшиком;

– то же самое действие повторите, поменяв руки. Это помогает успокоиться и расслабиться.

ПЕЙТЕ ЧАЙ ИЗ РАЗНЫХ ТРАВ

При стрессах хорошее успокаивающее действие оказывает чай из разных трав. Вот несколько рецептов.

• Корень валерианы, трава пустырника, плоды тмина и фенхеля смешайте в равных частях. Столовую ложку смеси заварите стаканом крутого кипятка, настойте до охлаждения и процедите. Пейте теплым, маленькими глотками 3 раза в день по 1/2 стакана при повышенном сердцебиении.

• Плоды тмина (5 частей) смешайте с цветами ромашки лекарственной (3 ч.) и корнем валерианы (2 ч.). Две столовые ложки смеси залейте 2 стаканами крутого кипятка, выдержите 20 минут под крышкой и процедите. Пейте для общего успокоения нервов по 1/2 стакана два раза в день: утром натощак и вечером перед сном.

• Листья мяты перечной (2 ч.) смешайте с листьями трилистника (2 ч.), корнем валерианы (1 ч.) и шишками хмеля (1 ч.). Столовую ложку смеси заварите стаканом крутого

кипятка, после остывания процедите. Пейте по 1-2 столовые ложки 4-5 раз в день при повышенной раздражительности и плохом сне.

• Цветы ромашки лекарственной (1ч.) смешайте с цветами боярышника (1ч.), листьями татарника обыкновенного или колючего (2ч.), соломой овса (2ч.) и плодами тмина (2ч.). Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, выдержите 30 минут под крышкой, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день при депрессивном состоянии.

• Смешайте в равных частях (примерно по 15-20 г) листья вахты, корень валерианы, корневища патриции, листья мяты, татарника обыкновенного или колючего. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, выдержите 30 минут под крышкой, процедите. Пейте по 1 стакану перед сном.

УЧИТЕСЬ, ГОСПОДА, У ДАМ!

Почему стресс – «привилегия» мужчин? Почему они чаще бывают раздражительными, чем женщины?

Исследования в семи наиболее развитых странах (где женщины на равных с мужчинами занимаются бизнесом, общественной работой, политикой и прочими видами деятельности) выявили, что представительницы прекрасного пола, будь то принцесса, министр, глава крупной фирмы или домохозяйка, снимают стресс... тесным и постоянным общением друг с другом! Женщины привыкли обсуждать свои проблемы, детей, мужей и недругов, совместно организовывать проекты, ходить в гости, посещать различные мероприятия, помогать и поддерживать подруг. Чего, к сожалению, не скажешь о мужчинах.

Оказалось, что только 9 % мужчин постоянно обсуждают свои стрессовые проблемы с друзьями, в то время как у женщин этот показатель для близких подруг превышает 85-89 %!

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

СЕКС ИЛИ ЖИЗНЬ?

Недавно английские ученые выяснили, что активная половая жизнь увеличивает риск внезапной смерти. Эксперты из Бристольского университета обследовали три тысячи человек и установили, что у людей пожилого возраста, имеющих частые половые контакты, возможность сердечного приступа возрастает. Правда, абсолютной ясности в этом вопросе пока нет. Некоторые ученые утверждают, что секс полезен для здоровья. И чем чаще, тем лучше. Да и бристольские специалисты выяснили лишь, что вероятность приступа была немного ниже у тех, кто занимается сексом очень редко.

Поэтому волноваться преждевременно – по статистике в среднем лишь один из 580 человек после 50 лет, имеющих один сексуальный контакт в неделю, имел шанс умереть от сердечного приступа. А сколько оздоровились – науке пока не известно.

ГРЯЗЬ ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ

Для взрослых попытки предотвратить аллергические реакции чаще всего оканчиваются неудачей. Их иммунная система уже сформировалась. У детей же остается немало шансов выйти победителями из борьбы с аллергенами. Чем раньше родители начнут профилактику, тем лучше. Самое

правильное решение – заняться этим уже во время беременности. В первую очередь необходимо бросить курить. После рождения ребенка его необходимо кормить грудью хотя бы до шести месяцев – грудное вскармливание защищает малыша от нейродермита. Подросшие дети обязательно должны играть с собаками и кошками или просто копаться в песке, тогда они менее подвержены аллергии. В подобных условиях ребенок сталкивается с большим количеством микробов, что является хорошим тренингом для его иммунной системы.

Роль тренера для иммунной системы могут играть совершенно безобидные бактерии, которые содержатся в йогурте и сыре. Исследования финских ученых из университета Хельсинки подтвердили выраженный профилактический эффект, который наблюдался у матерей, принимавших препараты живых кишечных бактерий за две-три недели до родов и во время грудного вскармливания.

В НЕДУГАХ ВИНОВАТ КОМПЬЮТЕР

Сегодня миллионы людей проводят за компьютером по 8-10 часов в сутки. Несмотря на то, что существуют защитные экраны, а качество изображения постоянно улучшается, медики с тревогой констатируют рост числа профессиональных болезней среди программистов.

Многие операторы ЭВМ испытывают сильные боли в руках, которые сопровождаются мышечными судорогами. Они также страдают головными болями, бессонницей. Как следствие возникает комплекс нервно-мышечных расстройств, получивший название RSI (от английского repetitive strain injury – хроническое заболевание кистей рук). Несколько лет назад в Англии была создана организация, объединившая не только жертв RSI, но и профессиональных юристов, врачей и психологов, готовых помочь пострадавшим. Один из членов этой организации – доктор Алан Льюис заметил, что проблема RSI намного сложнее, чем кажется на первый

взгляд, так как с каждым годом продолжает увеличиваться число жертв этого коварного заболевания. Однако причины тяжелых нервно-мышечных расстройств, которые возникают у работающих с компьютером людей, до конца не ясны, поэтому нет основы для профилактики и лечения RSI.

В последнее время появилось множество гипотез, касающихся природы этого заболевания. Одна из таких гипотез сформулирована английскими нейрофизиологами. Работа с клавиатурой компьютера напоминает игру пианиста и требует значительного напряжения мышц кисти и пальцев. Поэтому при длительной монотонной работе на клавиатуре снижается чувствительность периферических нервных окончаний на пальцах рук. К тому же вестибулярный аппарат неадекватно реагирует на изменения положения головы и туловища: человеку трудно сохранять равновесие, появляются неприятные ощущения и шум в ушах. Постепенно такие реакции становятся все более выраженными и повторяются все чаще. Затем приходит вялость, начинаются судороги кистей рук, теряется тонкая координация движений пальцев. Таким образом, мышечные расстройства являются не причиной, а следствием нарушения нервной регуляции, а возможно – и более глубоких нейродегенеративных процессов.

Медики рекомендуют изменить режим и ритм работы программистов и операторов. Переключение деятельности с одного вида на другой, психоэмоциональные разгрузки, наконец, полноценный отдых и контроль за самочувствием помогут избежать недуга и сохранить хорошую работоспособность. Английские врачи советуют своим подопечным не ограничивать жизнь рамками монитора, не превращаться в придаток компьютера. Их коллеги из Стэнфордского университета в США, изучавшие подобные симптомы у школьников и студентов, пришли к аналогичным выводам. Благодаря хорошей сенсорной адаптации дети и женщины менее подвержены угрозе RSI. Однако им также не рекомендуется проводить за компьютером более 2-3 часов в сутки. «Не позволяйте себе слишком увлекаться компьютером», – предупреждают члены ассоциации жертв RSI.

ЯДЫ НА ГРЯДКЕ

В мире ежегодно регистрируется около 500 тысяч случаев отравления людей пестицидами и минеральными удобрениями.

Из почвы в овощи переходят 37 процентов марганца, 41 процент цинка, 32 процента меди, 10 процентов никеля. Ртуть накапливается в организме рыб, свинец и кадмий – в злаках и картофеле. Многие из этих соединений способны повреждать наследственное вещество человека.

Некоторые препараты, которые применяют для лечения и стимуляции роста животных, тоже могут попадать в продукты питания и повреждать гены человека. Это, например, антибиотик диоксидин, широко применяющийся в ветеринарии, транквилизаторы азоперон и ацепрамазин, которые используют при выращивании крупного рогатого скота.

При длительном хранении пищевых продуктов в них накапливаются переокисленные соединения жиров, также вредно влияющие на наследственность. Особенно опасны ядовитые вещества, которые выделяет плесень, поселяющаяся на мясных продуктах. Американские исследователи И. Барта и Д. Коннинг с коллегами показали, что самым разрушительным действием обладает афлатоксин B_1.

При длительном хранении яиц, масла, сметаны, сливок, ветчины содержащийся в них холестерин также приобретает мутагенные свойства.

Пищевые добавки, которые сейчас широко используются для консервирования продуктов, улучшения их вкуса и придания им особо аппетитного внешнего вида, порою также небезопасны для организма.

Многое зависит от способа обработки пищевых продуктов: например, запекание мяса в собственном соку в 50 раз увеличивает вред от мутагенов, образующихся на поверхности мясных продуктов. Поэтому жареные, копченые и запеченные рыбные и мясные продукты нужно есть с большим количеством специй и зелени, которые содержат антимутагены.

СВЕТОФОР ДЛЯ НЕРВОВ

Английские ученые из медико-фармацевтической компании «Смитклайн Бичем» обнаружили ген, который не позволяет нервным клеткам восстанавливаться после травмы. Ген назвали «nogo» (хода нет), то есть «запрещающий». Этот ген – своего рода внутриклеточный светофор, причем «красный свет» горит только в клетках центральной нервной системы. В периферических же нервах (да и в других органах и тканях организма) запрещающего сигнала для роста клеток нет – ген «nogo» находится в нерабочем состоянии. Ген нужен, по-видимому, для того, чтобы предохранить главные пути передачи нервного импульса от бесконтрольного разрастания и разветвления. Это и сослужило плохую службу миллионам парализованных людей.

Конечно же, блокирует рост нервов не сам ген, а белок, который синтезируется по нуклеотидной записи, сделанной в этом гене. Английские ученые считают, что запрещающий белок химически связан с оболочкой, служащей изолятором для нервных волокон, по которым проходит электрический импульс. Но, по мнению руководителя работ доктора Фрэнка Уолша, еще предстоит большая работа по установлению механизма действия нового белка.

Другая научная группа под руководством Мартина Шваба из Института мозга в Цюрихе (Швейцария) занималась изучением этой проблемы 15 лет. Ученым удалось синтезировать антитела, которые взаимодействуют с молекулами запрещающего белка, не давая ему возможности «приступить к делу». В первой серии экспериментов Шваб поместил антитела в пробирку с отдельными нервными клетками, и клетки начали выпускать отростки – аксоны, связывающие их друг с другом для проведения нервного импульса. В последующих опытах швейцарские ученые перерезали нервные окончания в спинном мозге крыс, что вызвало их частичную парализацию. Введение препарата антител в течение двух недель восстановило двигательную активность животных практически полностью. Однако Фрэнк Уолш и Мартин Шваб думают, что их открытие – только самое начало долгого пути к лечению тяжелых поражений нервной системы.

«ШЕСТОЕ» ЧУВСТВО УБЕРЕЖЕТ ОТ БЕДЫ

Английский психолог Дин Рейдин полагает, что у людей существует некое «шестое чувство», позволяющее избежать грозящей опасности. Ученый провел серию экспериментов, которые, по его мнению, подтверждают наличие такого чувства предвидения.

Испытуемого сажают перед экраном, на который компьютер случайным образом выводит фотографии – одни нейтрального содержания, например спокойные пейзажи, а другие угрожающие или неприятные, скажем, фотографии пауков и змей. Снимки появляются на три секунды, с паузами между ними в восемь секунд. В ходе опыта у человека измеряется электрическое сопротивление кожи и кровоток. Опыт происходит в спокойной обстановке, в отдельной комнате, без участия экспериментатора.

Результаты опыта на первый взгляд неудивительны: когда появляются неприятные изображения, кривые физиологического состояния подскакивают. При спокойных фотографиях они остаются спокойными. Однако при внимательном изучении графиков оказалось, что за две секунды до появления картинки на экране, когда компьютер ее еще не выбрал, перед неприятной фотографией физиологические показатели дают подъем. Иными словами, организм реагирует на неприятные эмоции за несколько секунд до того, как они появятся.

По мнению Рейдина, результаты его опытов подтверждают то, что и так знают многие из нас: какое-то предчувствие на бессознательном уровне нередко предупреждает нас о назревающих несчастьях.

Доктор Рейдин предполагает, что интуитивное чувство опасности присуще всем людям, но чтобы лучше понять природу этого феномена, еще предстоит проделать большую работу.

Илья КРЫЛОВ,
врач.

(По материалам зарубежных информационных агентств).

«УТОМЛЯТЬ ТЕЛО СВОЕ, ДАБЫ УКРЕПИТЬ ОНОЕ БОЛЬШЕ»

Великий полководец Александр Васильевич СУВОРОВ (1730-1800 гг.) много времени уделял сохранению и укреплению здоровья российских солдат. Свои взгляды на эту проблему он изложил в книге «Наука побеждать», которая не потеряла актуальности и в наше время.

Генералиссимус Суворов был одним из самых образованных военных деятелей своего времени. Он прекрасно знал историю, философию, математику и другие науки, владел восемью иностранными языками. Для его манеры говорить и писать характерна любовь к лаконичной, афористической форме (первоначально он мечтал стать писателем). Нередко он прибегал к шутке или иронии, весьма резкой, если шла речь о том, что в корне противоречило его воззрениям. Своим красноречием и юмором полководец воодушевлял солдат в трудных походах.

А.В. Суворов был хорошо знаком и с достижениями медицины того времени, в частности, военной гигиены. Именно он ввел весьма передовые для того времени «Правила медицинским чинам». В результате повседневного внимания к вопросам профилактики в войсках Суворова резко сократились заболевания, которые были бичом в армиях XVIII века.

Это он, великий гуманист, не подписавший ни одного смертного приговора за все сорок лет своей военной службы, ввел уникальнейшее «наказание за болезнь». Факт заболевания рассматривался им как нарушение самодисциплины. В войсках Суворова каждый солдат за несохранение своего здоровья отвечал по всем строгостям воинской службы. За заболевшего солдата Суворов, ценивший солдатское здоровье «дороже своего», наказывал троих – офицера, унтер-офицера и ефрейтора. Вместе с ними подвергался наказанию и заболевший («за то, что сам себя от болезни не уберег»). Так на практике претворялся в жизнь полководца наказ: «Солдат дорог. Береги его здоровье!».

Придавая большое значение закаливанию воинов и их выносливости, Суворов не отделял боевую подготовку от физической. Он впервые ввел для солдат утреннюю зарядку. В основу же физического воспитания воинов Суворовым был положен принцип: «УТОМЛЯТЬ ТЕЛО СВОЕ, ДАБЫ УКРЕПИТЬ ОНОЕ БОЛЬШЕ». С этой целью использовались строевые занятия, марши, длительные походы, продолжительный бег с обнаженным торсом (закал-бег), обучение приемам рукопашного боя, преодоление всевозможных препятствий. Занятия проводились и в жару, и в холод – это способствовало закаливанию организма. Он строго спрашивал за антисанитарное состояние казарм и лагерей, за недоброкачественную пищу, следил, чтобы у воинов были добротное обмундирование и обувь.

Великий полководец во всем показывал личный пример, в том числе и в занятиях физическими упражнениями, закаливанием. Известно, что в детстве он не отличался крепким здоровьем, но впоследствии так укрепил его, что, несмотря на шесть ранений, прожил 70 лет и почти не болел. Он не признавал лекарств, считая русскую баню основным средством против всех недугов. Никогда не носил теплых вещей, не укрывался одеялом, а лишь простыней (в холодное время – еще и плащом), любил ходить босиком, дважды в день обливался холодной водой.

Сержант Иван Сергеев, который в течение шестнадцати лет находился рядом с Суворовым, в своих воспоминаниях

пишет: «Встав с постели, еще неодетый, Суворов начинал бегать взад и вперед по спальне, а в лагере по своей палатке и маршировал в такт. Это продолжалось целый час. Рукомойника никогда не подавали ему: вместо того приносили в спальню два ведра самой холодной воды и большой медный таз. В продолжение получаса он выплескивал из ведер воду себе на лицо, говоря, что помогает глазам. После того служители его должны были оставшуюся воду тихонько лить ему на плечи, так, чтобы вода скатывалась ручейком, катилась по локтям...». Такую же водную процедуру Суворов повторял во второй половине дня.

В журнале « Сын Отечества» за 1849 год приводится любопытный рассказ о Суворове. В Шведскую войну, когда русская армия зимовала в Финляндии, Суворов решил обозреть расположение противника. Он пошел в одном мундире, поэтому и другие офицеры вынуждены были сделать то же самое, хотя и велели своим служителям нести за ними шубы. Пройдя несколько километров, офицеры, замерзнув, надели все же шубы. Заметив это, Суворов снял тогда и мундир и ускорил шаг, а затем побежал... Офицерам ничего не оставалось делать, как скинуть шубы и поспешить за своим командиром. После возвращения все кинулись греться к печке, на что Суворов в шутливой форме сказал: «Не бойся мороза, согреешься дома».

Если бы великий полководец не придавал столь большого значения закаливанию, то русские войска не смогли бы вести успешных боевых действий в сильные морозы, не смогли бы преодолеть ледяные вершины Альпийских гор во время легендарного Швейцарского похода.

Все это дало основание Суворову заявить: «ПОТОМСТВО МОЕ, ПРОШУ БРАТЬ МОЙ ПРИМЕР». И не только как с полководца. Ибо способы и средства профилактики заболеваний, физической подготовки и закаливания, предложенные Суворовым, не утратили своей значимости и в наши дни.

Николай СВОБОДИН.

УРОК ВОСПИТАНИЯ

Алексей Алексеевич БЕЛОКУРОВ – постоянный читатель «Предупреждения»: он читает журнал «от корки до корки». Ему небезразличны темы, которые мы обсуждаем на наших страницах. Поэтому Алексей Алексеевич даже выступает по поводу них в районной газете «Сусанинская новь».

В № 2 за этот год мы опубликовали стихотворение Алексея Белокурова «Любимой женщине». Сегодня представляем вашему вниманию его рассказ .

Адрес: 157081 Костромская область, пос. Сусанино, ул. Леонова, д. 1а, кв. 5.

Николай пришел на смену хмурый и злой. Буркнул: «Привет», бросил свою сумку на стул.

– Ты чего? – спросил приятеля Василий. – Вроде как не в себе?

– Не в себе, так и есть, – ответил Николай. – Вчера урок воспитания проводил, даже сейчас прийти в себя не могу.

– Деток воспитывал?

– Да какое деток, жену. Купил я на этот год отрывной календарь, называется «Для мужчин».

– Календарь-то тут при чем? – удивился Василий.

– А ты слушай. – И Николай, еще не остывший после вчерашнего, начал рассказывать.

– Так вот, купил я календарь, как там написано, для нас, мужиков. И вот, понимаешь, есть там раздел, как с женщинами обращаться, с женами, значит. Пишут, как жену подчинить себе, чтобы она слушалась. Чтобы я сказал – и она сразу побежала выполнять. Оказывается, истерики надо бабам закатывать.

– Истерики?! – изумился Василий. – Вроде не мужицкое это дело.

– Вот и я раньше думал, что не мужицкое. А там написано – только истерика и поможет возвыситься. И пишут, что истерики закатывали Александр Македонский, Цезарь, Наполеон. Ну, думаю, раз такие мужики-истерики, так и мне не грех попробовать.

В календаре есть инструкция действий. Сначала надо четко определить цель, чего хочешь добиться. Потом надо поставить перед собой три старые чашки, которые не жалко, позвать жену и заорать во все горло: «До каких пор я буду все это терпеть?!» А «это» у разных мужиков может быть разное: родители жены со своими назойливыми советами, пыль в комнате или ругань жены за пьянки. «Это» – у всех свое. А потом, когда жена придет на крик, надо заорать: «Надоело!» и швырнуть на пол старые чашки. После этого орать и топать ногами. Дальше в календаре написано, что жена после этого станет шелковой, враз тебя зауважает, будет все делать с полуслова. Только истерики чаще двух раз в год делать не надо.

Прочитал я это, Вася, и захотелось мне попробовать, свой авторитет в семье возвысить. Стал я думать, к чему бы придраться. Так-то, честно сказать, мне с женой повезло: и хозяйка хорошая, и за детками, за мной смотрит. Десять лет живем вместе, и вроде все у нас нормально. А все-таки, думаю, лишний раз поставить себя надо. Урок воспитания провести всегда полезно.

Стал я думать, к чему бы придраться. Вспомнил, не нравится мне, что она поздно с работы приходит. Рабочий день в пять часов заканчивается, а она домой является в семь вечера. То, говорит, отчет доделывала – она в бухгалтерии работает, то по магазинам бегала, то кого-нибудь встретила, поговорила на улице.

Так вот, поставил я цель, чтобы домой она после работы приходила ровно в шесть часов и не позднее. Вот, думаю, урок воспитания. У деток как раз в школе вечер какой-то был, так что без них разберусь что к чему, так решил.

Приготовил три старые чашки. Себя для порядку взвинчивать стал, чтобы быть на боевом взводе. Сижу, жду. В семь часов жена явилась. Я – на кухне, весь в запале.

Она разделась, прошла, посмотрела на меня, спрашивает: «Что это ты, как туча? Что случилось?»

Тут я начал точно по теории. Встал и заорал: «Где ты опять два часа болталась? Каждый день одно и то же! До каких пор я буду это терпеть?!» Беру чашку и хлоп об пол. Жена как стояла, так и замерла: вся побледнела, глаза округлились, руки опустились, стоит и сказать ничего не может.

А я смотрю, и как искра в голове проскочила: «Сильная теория, вон как действует». И продолжаю, как в календаре написано, ору: «Надоело!» Ногами затопал и вторую чашку бац об пол.

Вдруг жена оживилась и спокойно так говорит: «Ты что это разоряешься? Да еще посуду бьешь? Много на твою зарплату посуды-то купишь?» Прямо в поддых, понимаешь, ударила. Сам знаешь, Вася, какая у нас зарплата.

Когда она так сказала, я про всякую теорию забыл. Обида у меня поднялась и разом выплеснулась. Ну, думаю, сейчас изобью жену, раз она со мной так. А она догадалась, вся напружинилась. «Попробуй тронь, – говорит, – всю рожу перецарапаю».

Ты понимаешь, Вась, никогда от нее таких грубых слов не слышал. Очухался и как будто сам себя за руку взял: «Что же ты, негодяй, делаешь?! На женщину, на любимую женщину руку поднимаешь?!» И будто меня холодной водой окатило.

Хряпнул я со всей злости третью чашку, она на мелкие кусочки разлетелась. Хлопнул дверью, ушел в другую комнату. Долго ходил там, успокаивался. А жена на кухне что-то делала, потом начала пылесосить. Детишки со школьного вечера пришли. Она их покормила и спать легла.

Зашел я на кухню, ужин на столе стоит. Только мне не до ужина. Лег я на диван, накрылся бушлатом, так и уснул.

А утром жена чуть свет вскочила, начала на кухне суетиться, потом на работу ушла. Заглянул я на кухню, завтрак приготовлен, но только все равно не до еды. Иду на работу и думаю: «И на хрена мне этот урок воспитания потребовался?» Нет, не для наших он женщин. Ничем русскую женщину не испугаешь. С ней, Вася, лучше по-хорошему.

– Да-а, – протянул Василий, – теперь-то что будешь делать?

– Как что? Мириться с женой сегодня вечером. Не теория из календаря мне подходит, а та, которая из сердца идет.

НАДО БОРОТЬСЯ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Эту простую мысль выразил в своем письме наш автор из Тверской области Леонид Аронов. И рассказ у Леонида Аронова родился простой, оттого сердечный.

Когда кончается год, хочется думать о прошедшем и будущем ясно, без затей. Хочется воспринимать мир с открытым сердцем, поющей душой, как воспринимают его тюменский поэт Дмитрий Колганов и поэт из Минеральных Вод Александр Шинкарев. Их произведения мы печатаем в этой подборке Клуба литераторов.

Любите, думайте, восхищайтесь, пишите стихи, а самое главное – боритесь за свою жизнь! Она прекрасна и бесценна.

ЖИВАЯ ВОДА

Пишет вам Дмитрий Викторович КОЛГАНОВ. Мне 37 лет. Родился и живу в Тюмени. Служил в армии. Окончил два факультета Тюменского государственного университета.

Много лет читаю вестник «ЗОЖ». Слежу за публикуемыми новинками рецептов народной медицины. Недавно открыл для себя и родных журнал «Предупреждение». Оба издания полезны для добрых, хороших людей.

Стихосложением занимаюсь с семнадцати лет. Стараюсь писать только светлые стихи, несущие положительный эмоциональный заряд. Он так важен для поддержания физического и нравственного здоровья людей.

Адрес: г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 3, кор. 1, кв. 15.

Ручей лесной, душа природы,
Улыбка неба на земле,
Кружащий ярким хороводом
Лучи в прохладном хрустале!

Твои живительные струи
Из заповедных тайников,
Припав, неистово целую,
Как обретенную Любовь.

И долго не могу напиться
Водой былинною, живой,
Что из глуби земли струится,
Как из души Руси родной.

Подобно родниковым сокам,
Пробившимся в счастливый час,
Любовь спасительным потоком
В душе рождается у нас.

Как избавляет нас от жажды,
Из родника глоток один,
Так встретивший Любовь однажды
Спасает сердце из руин.

Жизнь без нее – пустыня злая,
Бесцельный путь среди песков,
Где каждый сердцем увядает,
Свою не встретивший Любовь.

Как погибающий от зноя
За воду блага все отдаст,
Так счастье знающий земное
Умрет, но сердце не предаст.

Не разбавляйте, не мутите,
Кому Господь довел узнать,
Ни ручейка чистейшей нити,
Ни чувств небесных благодать.

Дороже всех сокровищ света,
Превыше песен и стихов
Для уст – родник в разгаре лета,
Для сердца – чистая Любовь.

МНЕ НРАВЯТСЯ ЧУЖИЕ ГОРОДА

Я и моя семья живем в легендарных лермонтовских местах Кавказских Минеральных Вод – здравнице всемирного значения.

Много лет мы – постоянные читатели вашего замечательного журнала, который помогает вести здоровый образ жизни.

Всегда с огромным удовольствием я читаю поэтическую рубрику, сам пишу, поэзию люблю с детства. Посылаю вам несколько стихотворений, написанных в разные годы.

Желаю всем крепкого здоровья!

Александр Петрович ШИНКАРЕВ.

Адрес: Ставропольский край, г. Минеральные Воды, пр. Карла Маркса, д. 69, кв. 79.

Мне нравятся чужие города.
Свинцовых туч неясные размывы
Да площадей печальные мотивы
Вплетают ветры детства в провода.

Мне слышится симфония колес –
Их говорливость рвется из альбома,
И капли слез становятся знакомы,
Как тонкий запах девичьих волос.

* * *

Кроме тебя и меня
Есть здесь кто-то еще.
Я укрываю, любя,
Милую старым плащом.

Вслед растревоженных губ
Видится утренний свет,
Слышится в пении труб
Ветра наивный кларнет.

Солнечно, словно во сне,
Или же наяву
На васильковом холме
Я тебе песню спою.

* * *

В отражении зеркал –
Ландышей намек.
Я всю жизнь тебя искал
Рифмой между строк.

«Страсть – начало всех начал!» -
Возгласы с небес.
Я всю ночь тебе писал
Оды в сонный лес.

Память звезд перелистать,
Разбудить луну,
Неожиданно сказать:
«Я тебя люблю!».

БОЖЕ, Я В РАЮ!

Мне 69 лет. Список болезней – на полстраницы. Лекарства, которые мне назначают врачи, помогают мало. Я узнал, что в нашем селе некая уважаемая женщина несколько лет выписывает вестник «ЗОЖ»

и журнал «Предупреждение». Она мне любезно дала подшивки ваших изданий. Я выписал то, что мне нужно для лечения атеросклероза и других заболеваний. Начинаю лечиться народными средствами.

Также из писем читателей, которые вы публикуете, я понял: надо бороться за свою жизнь, побеждать самого себя, перестраивать распорядок дня в соответствии с возрастом.

Надеюсь, что мой рассказ тоже кого-то наведет на глубокие размышления.

Леонид Давидович АРОНОВ.

Адрес: 397121 Воронежская область, Терновский район, село Костино-Отделец.

Семидесятилетняя Клавдия Александровна в областной больнице перенесла тяжелую операцию, долго и мучительно выздоравливала, а в середине лета выписалась. Домой, в родное село, по междугородней трассе сын вез ее на своих «Жигулях».

Сорокалетний Сергей умело вел машину и боковым зрением наблюдал за матерью. Она как-то странно, с блуждающей улыбкой смотрела на пейзажи, стремительно проносившиеся мимо окна автомобиля. Сергей не решался нарушить загадочное душевное состояние матери, затем подумал, что невежливо долго молчать, и спросил:

– О чем думаете, мама?

Она с нежной грустью ответила:

– Я долго находилась между жизнью и смертью, сынок. Вот об этом и думаю.

Потом помолчала и добавила:

– В больничной палате мне все казалось каким-то размытым, а лица медсестер и врачей, как белые мутные пятна. Я тогда смирилась, думала, пришла пора умирать.

Сергей внимательно слушал мать, не перебивал ее. Он почувствовал – ей надо выговориться.

– Но шли деньки, ночки. Постепенно, сынок, мне становилось лучше и лучше, – продолжала мать. – Воспрянула я духом, мол, еще поживу. Сейчас ты везешь меня, а навстречу

машины, да такие красивые! Я видела на остановке парней и девушек. Они смеялись. На другой остановке была женщина с девочкой лет пяти. Помнишь, какое у той девочки лицо миленькое?

– Помню, – сказал Сергей. – Симпатичная.

– А еще, сынок, я видела сосновый бор, березовую рощу, лозину у дороги, речки, луга, стадо коров. Меня радовало все, и встречные деревни – тоже. А небо сегодня какое красивое! Пепельно-голубое, с ярким солнцем. Я ведь в душе возликовала: «Боже, я в раю!» Подумала: «Бог послал мне телесные страдания и избавил от них, чтобы я искренне, до самой глубины души восхитилась всему земному».

Клавдия Александровна замолчала, очарованно всматриваясь через лобовое стекло в набегающие зелено-голубые картины природы.

Сергей больше не задавал вопросов матери. Он крутил руль машины и счастливо, по-детски улыбался.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Да-а-а... Если даже мой участковый врач бросил пить, может быть, это действительно вредно?

* * *

Пациент жалуется врачу:

– Доктор, со мной происходит что-то нехорошее. С головой, понимаете ли...

– А в чем дело? Какие симптомы?

– Тревожные, доктор, очень тревожные симптомы: представляете, в последнее время все, что говорит жена, почему-то стало казаться мне разумным...

* * *

– Доктор, а что такое «традиционный наркоз»?

– А вот это, больной, вам знать не положено – допивайте свою водку, вот вам еще кружка пива, и лезьте на операционный стол...

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Знаменитый русский писатель Михаил Михайлович ЗОЩЕНКО (1895-1958 гг.) родился в семье художника в Петербурге (по другим сведениям, в Полтаве). В 1913 году после окончания гимназии поступил в Петербургский университет на юридический факультет. Не закончив курса, он отправился на фронт Первой мировой войны добровольцем. В боях отличался храбростью и отвагой, был удостоен пяти орденов. Был трижды ранен, отравлен газами, окончил войну в чине штабс-капитана.

После Февральской революции Зощенко был комендантом Главного почтамта и телеграфа в Петрограде, а с июля 1918 года служил в Красной Армии.

С 1920 года Зощенко занялся литературной работой. Именно в литературе он видел свое настоящее призвание. Перу писателя принадлежат десятки рассказов, пьесы, повести.

Предлагаем вашему вниманию рассказ Михаила Зощенко, который был написан в 1936 году.

Откровенно говоря, я предпочитаю хворать дома.

Конечно, слов нет, в больнице, может быть, светлей и культурней. И калорийность пищи, может быть, у них более предусмотрена. Но, как говорится, дома и солома едома.

А в больницу меня привезли с брюшным тифом. Домашние думали этим облегчить мои неимоверные страдания.

Но только этим они не достигли цели, поскольку мне попалась какая-то особенная больница, где мне не все понравилось.

Все-таки только больного привезли, записывают его в книгу, и вдруг он читает на стене плакат: «Выдача трупов от 3-х до 4-х».

Не знаю, как другие больные, но я прямо закачался на ногах, когда прочел это воззвание. Главное, у меня высокая температура, и вообще жизнь, может быть, еле теплится в моем организме, может быть, она на волоске висит – и вдруг приходится читать такие слова.

Я сказал мужчине, который меня записывал:

– Что вы, – говорю, – товарищ фельдшер, такие пошлые надписи вывешиваете? Все-таки, – говорю, – больным не доставляет интереса это читать.

Фельдшер удивился, что я ему так сказал, и говорит:

– Глядите: больной, и еле он ходит, и чуть у него пар изо рту не идет от жара, а тоже, – говорит, – наводит на все самокритику. Если, – говорит, – вы поправитесь, что вряд ли, тогда и критикуйте, а не то мы действительно от трех до четырех выдадим вас в виде того, что тут написано, вот тогда будете знать.

Хотел я с этим фельдшером схлестнуться, но поскольку у меня была высокая температура, 39 и 8, то я с ним спорить не стал. Я только ему сказал:

– Вот погоди, медицинская трубка, я поправлюсь, так ты мне ответишь за свое нахальство. Разве, –говорю, – можно больным такие речи слушать? Это, – говорю, – морально подкашивает их силы.

Фельдшер удивился, что тяжелобольной так свободно с ним объясняется, и сразу замял разговор. И тут сестричка подскочила.

– Пойдемте, – говорит, – больной, на обмывочный пункт.

Но от этих слов меня тоже передернуло.

– Лучше бы, – говорю, – называли не обмывочный пункт, а ванна. Это, – говорю, – красивей и возвышает больного. И я, – говорю, – не лошадь, чтоб меня обмывать.

Медсестра говорит:

– Даром что больной, а тоже, – говорит, – замечает всякие тонкости. Наверно, – говорит, – вы не выздоровеете, что во все нос суете.

Тут она привела меня в ванну и велела раздеваться.

И вот я стал раздеваться и вдруг вижу, что в ванне над

водой уже торчит какая-то голова. И вдруг вижу, что это как будто старуха в ванне сидит, наверно, из больных.

Я говорю сестре:

– Куда же вы меня, собаки, привели – в дамскую ванну? Тут, – говорю, – уже кто-то купается.

Сестра говорит:

– Да это тут одна больная старуха сидит. Вы на нее не обращайте внимания. У нее высокая температура, и она ни на что не реагирует. Так что вы раздевайтесь без смущения. А тем временем мы старуху из ванны вынем и набуровим вам свежей воды.

Я говорю:

– Старуха не реагирует, но я, может быть, еще реагирую. И мне, – говорю, – определенно неприятно видеть то, что там у вас плавает в ванне.

Вдруг снова приходит лекпом.

– Я,– говорит, – первый раз вижу такого привередливого больного. И то ему, нахалу, не нравится, и это ему нехорошо. Умирающая старуха купается, и то он претензию выражает. А у нее, может быть, около сорока температура, и она ничего в расчет не принимает и все видит как сквозь сито. И, уж во всяком случае, ваш вид не задержит ее в этом мире лишних пять минут. Нет, – говорит, – я больше люблю, когда к нам больные поступают в бессознательном состоянии. По крайней мере тогда им все по вкусу, всем они довольны и не вступают с нами в научные пререкания.

Тут купающаяся старуха подает голос:

– Вынимайте, – говорит, – меня из воды, или, – говорит, – я сама сейчас выйду и всех тут вас распатроню.

Тут они занялись старухой и мне велели раздеваться.

И пока я раздевался, они моментально напустили горячей воды и велели мне туда сесть.

И, зная мой характер, они уже не стали спорить со мной и старались во всем поддакивать. Только после купанья они дали мне огромное, не по моему росту, белье. Я думал, что они нарочно от злобы подбросили мне такой комплект не по мерке, но потом я увидел, что у них это – нормальное явление. У

них маленькие больные, как правило, были в больших рубахах, а большие – в маленьких.

И даже мой комплект оказался лучше, чем другие. На моей рубахе больничное клеймо стояло на рукаве и не портило общего вида, а на других больных клейма стояли у кого на спине, а у кого на груди, и это морально унижало человеческое достоинство.

Но поскольку у меня температура все больше повышалась, то я и не стал об этих предметах спорить.

А положили меня в небольшую палату, где лежало около тридцати разного сорта больных. И некоторые, видать, были тяжелобольные. А некоторые, наоборот, поправлялись. Некоторые свистели. Другие играли в пешки. Третьи шлялись по палатам и по складам читали, чего написано над изголовьем.

Я говорю сестрице:

– Может быть, я попал в больницу для душевнобольных, так вы так и скажите. Я, – говорю, – каждый год в больницах лежу и никогда ничего подобного не видел. Всюду тишина и порядок, а у вас что базар.

Та говорит:

– Может быть, вас прикажете положить в отдельную палату и приставить к вам часового, чтобы он от вас мух и блох отгонял?

Я поднял крик, чтоб пришел главный врач, но вместо него вдруг пришел тот самый фельдшер. А я был в ослабленном состоянии. И при виде его я окончательно потерял свое сознание.

Только очнулся я, наверно, так думаю, дня через три.

Сестричка говорит мне:

– Ну, – говорит, – у вас прямо двужильный организм. Вы, – говорит, – сквозь все испытания прошли. И даже мы вас случайно положили около открытого окна, и то вы неожиданно стали поправляться. И теперь, – говорит, – если вы не заразитесь от своих соседних больных, то, – говорит, – вас можно будет чистосердечно поздравить с выздоровлением.

Однако организм мой не поддался больше болезням, и только я единственно перед самым выходом захворал детским заболеванием – коклюшем.

Сестричка говорит:

– Наверно, вы подхватили заразу из соседнего флигеля. Там у нас детское отделение. И вы, наверно, неосторожно покушали из прибора, на котором ел коклюшный ребенок. Вот через это вы и прихворнули.

В общем, вскоре организм взял свое, и я снова стал поправляться. Но когда дело дошло до выписки, то я и тут, как говорится, настрадался и снова захворал, на этот раз нервным заболеванием. У меня на нервной почве на коже пошли мелкие прыщики вроде сыпи. И врач сказал: «Перестаньте нервничать, и это у вас со временем пройдет».

А я нервничал просто потому, что они меня не выписывали. То они забывали, то у них чего-то не было, то кто-то не пришел и нельзя было отметить. То, наконец, у них началось движение жен больных, и весь персонал с ног сбился. Фельдшер говорит:

– У нас такое переполнение, что мы прямо не поспеваем больных выписывать. Вдобавок у вас только восемь дней перебор, и то вы поднимаете тарарам. А у нас тут некоторые выздоровевшие по три недели не выписываются, и то они терпят.

Но вскоре они меня выписали, и я вернулся домой.

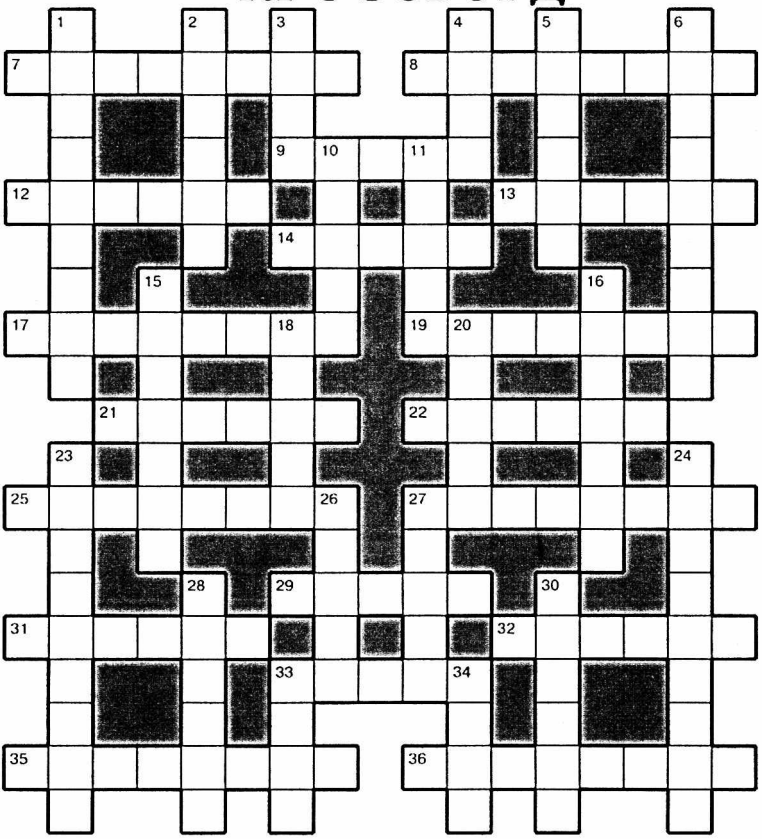
Супруга говорит:

– Знаешь, Петя, неделю назад мы думали, что ты отправился в загробный мир, поскольку из больницы пришло извещение, в котором говорится: «По получении сего срочно явитесь за телом вашего мужа».

Оказывается, моя супруга побежала в больницу, но там извинились за ошибку, которая у них произошла в бухгалтерии. Это у них скончался кто-то, а они почему-то подумали на меня. Хотя я к тому времени был здоров, и только меня на нервной почве закидало прыщами. В общем, мне почему-то стало неприятно от этого происшествия, и я хотел побежать в больницу, чтоб с кем-нибудь там побраниться, но как вспомнил, что у них там бывает, так, знаете, и не пошел.

И теперь хвораю дома.

КРОССВОРД



ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ
ЦИФРОВЫЕ СКАНВОРДЫ
ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ 18
КРОТЁНОК
Домино
«ФИРМЕННЫЙ»
КРОТ
полный спектр
развлекательной периодики

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **7.** Воспалительное заболевание кожи под воздействием на нее физических, химических, биологических раздражителей. **8.** Заболевание глаз, характеризующееся повышением внутриглазного давления. **9.** Временная остановка дыхания при обеднении крови углекислым газом. **12.** Орган внутренней секреции. **13.** Летучая мышь, питающаяся только свежей кровью млекопитающих. **14.** Жидкость, гоняемая сердцем по сосудам. **17.** Лабораторный сосуд, не желающий стоять самостоятельно, а только в штативе. **19.** Врач, применяющий ионизирующие излучения для диагностики и лечения болезней. **21.** Волдырь, натираемый новой обувью. **22.** Состояние отсутствия реакции на любые раздражители. **25.** Прибор терапевта, состоящий из манжеты, резиновой груши для нагнетания воздуха в манжету и манометра. **27.** Задравшаяся кожица у ногтя. **29.** Мера аптекарского веса, ныне вышедшая из употребления. **31.** Недостаток зрения, при котором дальние предметы кажутся размытыми. **32.** Симптом бронхита. **33.** Учащенное сердцебиение у пациента, ожидающего результатов анализов. **35.** Насморк и покраснение глаз как реакция на пыльцу растений. **36.** Воспаление слизистой оболочки гортани.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Прелестная девушка, ставящая уколы и раздающая градусники. **2.** Старческое угасание психической деятельности. **3.** Приспособление для иммобилизации при повреждениях и заболеваниях костей, суставов и мягких тканей. **4.** Мясистое зеленое растение на подоконнике, заменяющее капли в нос. **5.** Воспаленный «шарнир» болеющей артритом бабушки. **6.** Ученый, изучающий развитие и образование зародышей. **10.** Дерматомикоз волосистой части головы. **11.** Целебный «чай» из подорожника. **15.** Потеря сознания от голода. **16.** Специалист, который учит говорить ребенка звук «Р». 18.Воспаление толстой кишки. **20.** Бронхиальное удушье, от которого спасает ингалятор. **23.** Лечебное заведение имени Бурденко. **24.** Диагноз женщины, которая никогда не сможет иметь детей. **26.** Насморк на языке медиков. **27.** Человек, страдающий повторением одних и тех же звуков из-за судорожных сокращений мышц гортани. **28.** Врач у операционного стола. **30.** Воспаление груди у кормящей мамы. **33.** Болезнь XXI века, от которой умирают тысячи наркоманов. **34.** «Рокот» спящего мужа, страдающего искривлением носовой перегородки.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №5 (53)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Анатомия. 8. Асептика. 9. Астма. 12. Улыбка. 13. Кураре. 14. Сетка. 17. Форточка. 19. Заикание. 21. Клюква. 22. Морфин. 25. Лунатизм. 27. Стоматит. 29. Ангел. 31. Интерн. 32. Нарзан. 33. Пульс. 35. Контузия. 36. Чистотел.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ингалятор. 2. Молоко. 3. Шина. 4. Оспа. 5. Опекун. 6. Склеротик. 10. Свеча. 11. Микоз. 15. Стеллаж. 16. Санитар. 18. Кувез. 20. Аборт. 23. Супинатор. 24. Диспансер. 26. Манту. 27. Смесь. 28. Прикус. 30. Палата. 33. Псих. 34. Свищ.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

В кабинет к доктору несмело входит мужичок, весь перепуганный:

– Доктор, меня вот к вам послали спирометрию пройти, это не очень больно?

– Да это вообще не больно! Вы сколько за раз выдуваете?

– Ну, литр могу, – подумав, отвечает мужик.

– Странно! – удивился врач. – У нас женщины и те по три выдувают.

– А, так это ж, наверное, красного!

* * *

Врач пациенту:

– У вас сломана рука!

– Доктор, я умру?

– Да нет, что вы, конечно, нет!

– Доктор, я бессмертный?

* * *

Забудьте о боли в суставах. Забудьте о перхоти и кариесе. Забудьте обо всем на свете, ведь теперь у вас есть я – склероз.

* * *

– Доктор, у вас можно сделать ампутацию совести?

– Можно. Только оплата – вперед.

* * *

Молодость дана человеку для повышения собственного благосостояния фармацевтов.

СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2007 ГОД

К нашим читателям
Чернышев Борис
С января 2008 года мы будем встречаться ежемесячно – №5, с.3
Чернышев Борис
«Предупреждение» станет ежемесячным журналом – №6, с.3

Актуальная тема
Неверова Ольга
Вирус иммунодефицита вырвался на свободу? – №1, с.14-19
Прохоров Михаил
Я на солнышке лежу – №4, с.3-6
Сашина Татьяна
Яды в нашей жизни – №3, с.16-18

Сокровища мировой медицины / Мудрое слово – лечебное слово / Наследие
Мать Тереза советует – №1, с.3-8
Николаев Вячеслав
Поэма Авиценны – №2, с.3-7
Николаев Вячеслав
Рассуждения Цицерона о старости – №3, с.3-8
Свободин Николай
«Утомлять тело свое, дабы укрепить оное больше» – №6, с.99-101

Стиль жизни / Активное долголетие
Баянова Алла
Я просто наслаждаюсь каждым днем – №5, с.4-9
Бунин Александр
Вместо лекарств – гантели – №3, с.9-15
Гольдман Игорь
Мне приятно чувствовать себя сильным – №2, с.8-12

Найдин Владимир
Не давайте своему мозгу засыпать – №6, с.4-11
Никитина Раиса
Я ни с кем никогда не ругаюсь – №1, с.9-13
Углов Федор
Делай добро и не жди ничего взамен – №4, с.7-13

В гостях у официальной медицины
Александров Николай
Когда заложен нос – №2, с.69-74
Бунатян Армен
Человек не должен страдать от боли – №6, с.17-19
Новиков Петр
Болезнь в наследство можно не оставлять – №4, с.14-16
Прокофьева Татьяна
Думайте только о хорошем, и болезнь отступит! – №3, с.19-22
Шмырев Владимир
Болезнь Паркинсона – еще не приговор – №1, с.20-24

Анатомия болезни
Глебко Александр
Перед лейкозом все равны – №2, с.13-19
Крылов Александр
Депрессия, или синдром хронической усталости – №1, с.49-59
Николаев Александр
Брюшной тиф: воспоминание о будущем? – №4, с.47-57
Покровский Александр
Миокардит – воспаленное сердце – №5, с.51-61
Преображенский Александр
Варикоз опасен тяжелыми осложнениями – №6, с.47-57
Сергеев Александр
С гастритом шутки плохи – №2, с.49-61
Сергеев Александр
О колите предпочитают размышлять в одиночку – №3, с.47-59

Советы врача / Аптечный киоск / Лечебный ликбез / Рак можно победить / Это надо знать
Груздев Леонид
Ожирение атакует мир – №1, с.86-94
Груздев Леонид
Бесплодие – №2, с.93-99

Груздев Леонид
Берегите десны – сохраните зубы – №3, с.92-96
Груздев Леонид
Короткая жизнь волос – №4, с.89-97
Жуков Владимир
Лечение онкологических заболеваний растительными ядами – №5, с.14-24
Ковригина Елена
Даже здоровая кожа требует заботы и ухода – №1, с.74-78
Маняк Гульнара
Каждое исследование требует подготовки (анализ крови) – №3, с.87-91
Маняк Гульнара
Каждое исследование требует подготовки (анализ мочи, кала, мокроты) – №4, с.82-88
Николаев Вячеслав
Дисплейной болезни скажем «нет» – №5, с.78-84
Пояркова Галина
Тошнота – симптом неблагополучия – №3, с.23-25
Романова Ирина
Экспресс-анализ мочи в домашних условиях – №2, с.91-92
Сашина Татьяна
Лекарства для головы – №2, с.20-23
Тернская Виктория
Чистота – залог победы над клещами – №5, с.85-86

Консультирует гастроэнтеролог / гинеколог / дерматолог / невропатолог
Алексеев Виктор
Желчнокаменная болезнь в вопросах и ответах – №6, с.20-26
Кураев Валерий
Мокнущий лишай разъедает кожу – №2, с.86-90
Пирадов Михаил
Инсульт в вопросах и ответах – №4, с.20-25
Серов Владимир
От гормональных таблеток борода не вырастет – №5, с.32-34

Милым дамам на заметку / Женский клуб / Мужчины, мотайте на ус
Груздев Леонид
Сильный пол подвержен стрессам – №6, с.88-92

Николаев Вячеслав
Родить и сохранить фигуру – №1, с.67-73
Николаев Вячеслав
И в сорок пять женщина – на «пять» – №2, с.75-82
Николаев Вячеслав
И груди вам скажут спасибо – №4, с.58-59
Николаев Вячеслав
Если у вас мигрень – №6, с.62-67
Свободин Николай
Нужно ли супругам спать вместе? – №1, с.65-66
Свободин Николай
Как укрепить кости – №3, с.65-71
Чекалина Ирина
Хороший случай в тарусской бане – №3, с.106-111

Здоровые дети – счастливые родители
Безруких Марьяна
Первоклашкам нужно особое внимание – №5, с.62-67
Горюнова Анна
Сын одинокой мамы – №2, с.83-85
Кирина Марина
Пять способов накормить малоежку – №3, с.72-65
Кирина Марина
Ребята и зверята – №4, с.77-81
Матвеева Марина
Не пропустите звоночек! – №6, с.74-77
Николаева Людмила, Барановский Юрий
Походочка, как в море лодочка – №1, с.79-82

Рецепты фитотерапевта / Уроки апитерапевта
Бельков Олег
Травы – дело всей моей жизни – №5, с.29-31
Костеров Виктор
Что надо знать о продуктах пчеловодства – №3, с.76-86
Костеров Виктор
Лечение пчелиным ядом – №4, с.29-32
Костеров Виктор
Болят суставы? Поможет сабельник болотный – №6, с.78-83

Домашняя аптека / Деревья-целители
Андрианова Ирина
Бузина, злых духов изгони, зубную боль забери – №4, с.60-66

Андрианова Ирина
Можжевельник повышает жизненную активность – №6, с.58-61
Голицына Ирина
Вяз благородный, радости свет – №3, с.60-64
Голицына Ирина
Каштан – друг женщин – №5, с.68-72
Петрушенко Николай
Прополис для всей семьи – №5, с.25-28
Чекалина Ирина
Добро пожаловать в кленовую аллею! – №2, с.62-68

Здоровье на столе / Век живи – век учись
Андрианова Ирина
Редька – овощ долголетия – №1, с. 34-39
Андрианова Ирина
Петрушка – чемпион по витаминам среди овощных культур – №2, с.31-36
Андрианова Ирина
Наш любимец укроп – №3, с.28-33
Андрианова Ирина
Горох улучшает работу мозга – №5, с.35-38
Голицына Ирина
Сельдерей – король кухни – №4, с.33-37
Попова Светлана
Минеральная вода полезна не всегда – №1, с.83-85
Чекалина Ирина
Базилик – душистая пряная зелень – №6, с.84-87

Переписка с читателями / Спрашивали – отвечаем
Авакумова Елена
Как выбрать стельку? – №1, с.40-41
Авакумова Елена
Еще раз о пользе зеленого чая – №2, с.47-48
Авакумова Елена
Как узнать, больны ли ноги? – №3, с.45-46
Авакумова Елена
Зубовный скрежет во сне – №6, с.43-45
Борисов Вячеслав
Цветы любви – №1, с.44-45
Воробьев Борис
О пользе земляники – №3, с.42-43

Голубева Зинаида
Народные средства против красной волчанки – №5, с.41-43
Горелова Елена
Долой сало и колбасу! – №6, с.45-46
Демидов Илья
Что делать при обмороке? – №5, с.39-41
Карпинский Владимир
Тренировка внимания – №1, с.42-43
Карпинский Владимир
«Око возрождения» и спокойный сон – №2, с.39-41
Карпинский Владимир
«Око возрождения» и снижение давления – №3, с.39-40
Карпинский Владимир
Измените свое отношение ко сну – №4, с.41-43
Карпинский Владимир
Йога и голодание – №5, с.43-44
Карпинский Владимир
Как правильно дышать – животом или грудью? – №6, с.39-41
Кирпичева Наталья
Не спешите «сбивать» температуру – №2, с.42-44
Клочкова Зинаида
Шишки на ногах – №5, с.47-49
Коваленко Николай
Этот горький сахар – №4, с.38-40
Королев Дмитрий
Аспирин никто не отменял – №1, с.41-42
Мишугин Сергей
Каменная «птица» в почке – №2, с.44-47
Монахова Наталья
Питание при отложении солей – №3, с.40-42
Московкина Татьяна
Что такое шлаки? – №5, с.49-50
Мухин Сергей
Опасна ли «старческая гречка»? – №4, с.44-45
Никулин Константин
Почему врач не выдал больничный? – №4, с.46
Пояркова Галина
Кислота, которая не обжигает – №1, с.45-47
Пояркова Галина
Изжога требует внимания – №2, с.37-39
Пояркова Галина
«Царица полей» в аптеке – №5, с.44-46

Пояркова Галина
Красный свет бронхиту – №6, с.37-39
Пчелкин Михаил
Витамин – всему голова – №6, с.42-43
Средняков Василий
На волосок от здоровья – №3, с.43-45
Средняков Василий
За иммунитетом – в огород – №4, с.40-41
Сухов Валентин
Грибок на ногтях излечим – №4, с.43-44
Тропарева Надежда
Что такое розеола? – №1, с.47-48

Личный опыт / Неожиданный ракурс / Метеострессы / Его пример – другим наука
Лощинин Анатолий
Дышите реже – проживете дольше – №1, с.25-28
Момотов Валерий
В нашей семье водка всегда была только лекарством – №6, с.27-28
Тарасов Евгений
Будет буря? Мы поспорим и поборемся мы с ней! – №5, с.73-77
Терентьев Евгений
Путь к выздоровлению при ревматизме, туберкулезе, рассеянном склерозе – №6, с.12-16
Яковлев Владимир
Как я уменьшил объем талии за минуту – №4, с.26-28

Просто и полезно
Свободин Николай
Противоболевая диета – №2, с.24-25
Тарасов Евгений
Как снять дорожную утомляемость – №4, с.17-19
Тарасов Евгений
Осенняя хандра – не повод для паники – №6, с.29-31

Ветры с Востока
Карпинский Владимир
Энергетическая зарядка – №1, с.95-99

Карпинский Владимир
Даосские секреты долголетия – №3, с.97-101
Карпинский Владимир
Шесть целительных звуков – №5, с.87-94

Йога для всех / Школа долголетия
Карпинский Владимир
Стойка на плечах – лекарство от бессонницы и стрессов – №2, с.100-103
Карпинский Владимир
Если хочешь быть здоров, очищайся! – №6, с.68-73

Вокруг света
Крылов Илья
В лабораториях мира – №1, с.100-103; №2, с.104-107; №3, с.102-105; №4, с.98-102; №5, с.95-100; №6, с.94-98

Проблемы современной медицины / Горизонты жизни
Новиков Александр
Стволовые клетки: реклама и реальность – №1, с.104-107
Скулачев Владимир
Наша основная цель – продлить молодость – №5, с.10-13

Врачебные профессии / Врач и пациент
Блудная Ольга
Доброе слово о докторе районной поликлиники – №3, с.34-38
Глебко Александр
Знакомьтесь: участковый терапевт – №1, с.29-33
Глебко Александр
Знакомьтесь: анестезиолог – №3, с.26-27
Крылов Александр
Знакомьтесь: хирург – №2, с.26-30
Крылов Александр
Знакомьтесь: невропатолог – №6, с.32-36
Саверский Александр
Лига, которая заступается за обиженных – №1, с.60-64
Ситель Анатолий
Не отдавайте свой позвоночник в руки шарлатанам – №4, с.67-76

Дела милосердия
Романова Мария
Возрождение традиций благотворительности – №5, с.101-107

Дела давно минувших дней
Крылова Надежда
«Самый верный путь к счастию в том, чтобы делать других счастливыми» – №4, с.103-108
Толстикович Александр
Болезнь и смерть Александра III – №1, с.108-117
Толстой Лев
Смерть Сократа – №2, с.108-115

«ПР»: Клуб литераторов (рассказы) / Житейская история
Аронов Леонид
Боже, я в раю! – №6, с.108-110
Белокуров Алексей
Урок воспитания – №6, с.102-104
Блатин Михаил
Вкус черничного пирога – №5, с.108-109
Краснoперова Нина
Вот так встреча! – №4, с.116-117
Маланин Юрий
О маме – №5, с.113-114
Осетров Алексей
Награда свыше – №4, с.109-112
Стадников Дмитрий
Васильева любовь – №4, с.113-115

«ПР»: Клуб литераторов (стихи)
Аксенова Вера
Все еще впереди – №3, с.115-116
Белокуров Алексей
Любимой женщине – №2, с.118-119
Вайнонен Никита
Бабье лето – №5, с.110-112
Ватлин Станислав
Книголюб – №3, с.114
Коваленко Юрий
Коротаем мы на даче – №3, с.112-113
Кожевников Вячеслав
Без любви человек погибает – №5, с.114-115
Колганов Дмитрий
Живая вода – №6, с.105-107

Никанорова Валентина
Пурга – №1, с.116
Ольховский Юрий
Грести, чтобы силы обрести – №2, с.116-117
Патрикеев Владимир
Твоей души цветущий сад – №1, с.118-120
Розена Лариса
Прибавление семейства – №2, с.120-121
Смирнов Владимир
Санаторий – №4, с.118-119
Шинкарев Александр
Мне нравятся чужие города – №6, с.107-108

Улыбайтесь на здоровье
Зощенко Михаил
История болезни – №6, с.111-115
Несин Азиз
Конгресс хирургов – №1, с.121-125
Паркинсон Сирил
Пора на покой – №4, с.120-125
Паустовский Константин
Кот ворюга – №2, с.122-125
Соловьев Леонид
Как Ходжа Насреддин исцелял ростовщика – №3, с.117-125
Чандар Кришан
Воскрешение из мертвых – №5, с.116-125

Анекдот, да и только
№1, с.28, 48, 59, 64, 66, 82, 103; №2, с.23, 25, 74, 82, 92; №3, с.8, 15, 18, 22, 33, 38, 46, 59, 71, 75, 86, 91, 96, 111; №4, с.25, 28, 66, 97; №5, с.28, 77, 84, 100, 107; №6, с.11, 31, 67, 83, 110, 118

Гимнастика ума
Кроссворд – №1-5, с.126-127; №6, с.116-117

Рубрики, авторы, статьи
Содержание журнала за 2007 год – №6, с.119-128

Подписка
А вы подписались на журнал «Предупреждение»?! – №1-5, с.128

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны продолжается подписка на первое полугодие 2008 года. Для читателей «Предупреждения» это особая подписная кампания – с января 2008 года журнал будет выходить ЕЖЕМЕСЯЧНО! Так что уже в первом полугодии подписчики получат шесть номеров – в два раза больше, чем они получали за такое же время в предыдущие годы.

Напоминаем, что подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог российской прессы «Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог «Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы. Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!